

L'info-familles de la mrc  
du granit



Octobre-  
Novembre  
2013

# 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**



### 20 OCT **Hop là!** Activité Pères et enfants

Pour s'initier aux arts du cirque.  
(enfants de 3 ans et plus)

Dimanche 20 octobre  
entre 13h30 et 15h30

**École de la Source de Nantes**

Offert par la Maison de la Famille et  
Granit Action. [Inscription requise](#)

### 25 OCT **Soirée d'Halloween** à Lac Drolet

Activité de financement pour le CPE  
La Petite Bottine. Plus de 300\$ en prix  
en argent à gagner.

Vendredi 25 octobre à 20h30

**Salle communautaire de Lac-Drolet**

10\$ par personne

### 26 OCT **Souper et soirée** costumée à Ste-Cécile

Souper spaghetti familial et soirée  
disco au profit du comité des loisirs  
de Ste-Cécile-de-Whitton

Samedi 26 octobre à partir de 16h  
**Au sous-sol de l'église**

10 \$ (adulte), 5 \$ (5 à 12 ans), gratuit  
pour 5 ans et moins

### 2 NOV **La Zoomobile**

Présence de 2 éducateurs et d'objets  
reliés au monde animal. Voyez un  
Python royal, une tarentule, une  
chauve-souris et une buse de Harris.

Samedi 2 novembre de 11h à 14h  
**Carrefour Lac-Mégantic**

Présentée par le Zoo de Granby

### 3 NOV **Spectacle jeunesse** «Plastique»

Un monde de sacs de plastique où  
naissent des créatures drôles et  
colorées

Dimanche 3 novembre à 14 h  
**Polyvalente Montignac**

Billets en vente sur place ou chez Jean  
Coutu (12\$ ch. ou 50\$ par famille)

### 6 NOV **Vivre avec un enfant** différent!

Avoir reçu un diagnostic, vivre avec un  
tempérament plus difficile ou une  
différence physique. Discussion dans  
un climat de confiance et de respect.

Mercredi 6 novembre à 18h30 à la  
**Maison de la Famille du Granit**

En collaboration avec les Soupapes de  
la Bonne humeur. [Inscription requise.](#)

**Bibliothèque de St-Ludger** : Heure du conte – Dimanche 20 octobre, 9h30  
**Bibliothèque de Lac-Drolet** : Conte d'Halloween – Samedi 26 octobre, 10h  
**Salle municipale de NDDB** : Heure du conte – Jeudi 7 novembre, 14h

## Les péri-petits de Sophie



### C'est tu vraiment grave ?

Je suis Sophie, maman de 2 enfants de 4 et 2 ans et chargée de projet pour Granit Action et La Constellation 0-5 ans. Je tente du mieux que je peux d'être une blonde, une amie, une sœur, une tante, une marraine, une femme de ménage, un répertoire de ce que nous avons à la maison... (Daddy -«Y reste tu des batteries 3A?» Moi -«Oui dans l'armoire sous l'évier à côté des effaceurs magiques» *crouss ça fait 5 ans qu'il y en a là tu devrais t'en souvenir*). Je dois aussi être une dompteuse d'animaux, une bouchère ou tout autre chose qui pourrait être utile à la race humaine.

Pour venir à bout de ma description de tâches (qui se résume à «toutes autres tâches connexes»), je me pose souvent cette question : **C'est tu vraiment grave?** Si la réponse est non, on passe au prochain appel.

C'est donc comme ça que, chez nous, la collection de livres de Disney est devenue un château, un nénuphar sur lequel on DOIT sauter, un frisbee, un chapeau et aussi, de temps en temps, un livre, un vrai livre avec une histoire dedans. En plus, sans le savoir, mes poulets ont développé leur motricité, et moi, surtout, j'ai enfin arrêté de chialer (pour les livres ;) ) !

Je vous donne rendez-vous, ici, tous les mois, pour d'autres péri-petits!

Youppii!

Tous les premiers dimanches  
du mois, les activités libres du Centre Sportif  
Lac-Mégantic sont gratuites pour tous!  
[Consulter l'horaire...](#)

# Coup de chapeau... aux initiatives-familles !



## Arthur l'Aventurier émerveille nos enfants !

Petits et grands étaient présents en grand nombre, le 9 août dernier, alors que La Constellation 0-5 ans avait invité Arthur l'Aventurier pour divertir les enfants de la MRC.

## Lancement de l'Espace de nos Étoiles !

Le 2 septembre, Théo, Atchoum et Annie Brocoli ont rempli le cœur des enfants de Lac-Mégantic en participant au lancement du projet l'Espace de nos Étoiles !



## Une journée des sommets... en famille !

De nombreuses familles ont participé à la Journée des Sommets le 21 septembre dernier, en pratiquant la randonnée pédestre dans les sentiers de la MRC. Granit Action était sur place pour offrir un rafraîchissement-santé à tous les participants.

## Lac-Drolet lance sa politique familiale

Le 21 septembre marquait une journée importante dans la municipalité de Lac-Drolet qui s'est dotée d'une politique familiale et des aînés. Une centaine de citoyens, dont une trentaine d'enfants, sont venus y découvrir le résultat de plus d'un an de travail, de consultations et de réflexions.



## Retour des Ateliers 5 épices !

Le 9 octobre, Granit Action annonçait le retour des Ateliers 5 épices dans les écoles de la MRC. Cette année encore, près de 850 élèves et leurs enseignants apprendront de nouvelles recettes aussi saines que savoureuses.

## Les projets **Avenir**

### Heure du conte mobile

Pour favoriser l'éveil à la lecture chez les tout-petits, des parents et des partenaires de la MRC sont à développer un projet d'heure du conte mobile qui se déplacera à raison d'une fois par mois dans chacune des municipalités. Tous pourront en

### Médiathèque Nelly-Arcand : une pièce pour les tout-petits

Plusieurs détails restent encore à préciser mais la nouvelle bibliothèque de Lac-Mégantic sera adaptée aux tout-petits entre autre grâce à une pièce qui leur sera dédiée. Un projet haut en couleurs à suivre...

### À pied, à vélo, ville active...

Lac-Mégantic, Ste-Cécile et Woburn participent à ce projet piloté par le Conseil régional de l'environnement de l'Estrie (CREE) en collaboration avec Granit Action. L'objectif est de déterminer des mesures incitatives aux déplacements à pied ou à vélo dans la communauté et aux abords des écoles.

# Portrait d'un organisme d'ici

## Le réseau biblio de l'estrie



Pour une bibliothèque publique à votre porte !

Pour les tout-petits, les bibliothèques sont de vraies mines d'or où ils adorent découvrir des personnages, apprendre à lire et surtout développer leur imaginaire. Dans la MRC du Granit, entre autre grâce au Réseau Biblio de l'Estrie, la plupart des municipalités bénéficient d'une bibliothèque publique, des lieux précieux à visiter en famille :

### Listes des bibliothèques de la MRC

(heures d'ouverture)

|   | Lundi   | Mardi                             | Mercredi                          | Jeudi                    | Vendredi             | Samedi            |
|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Bibliothèque de Lac-Drolet</b><br>(819) 549-1012                 |   | 18h30-20h30                       | 14h-16h 18h30-20h30               | 14h-16h                  |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Lambton</b><br>(418) 486-2750                    |   |                                   | 18h30-20h                         | 10h-12h 18h30-20h        |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Milan</b><br>(819) 657-4527                      | 18h30-19h30<br>1 <sup>er</sup> du mois          |                                   |                                   |                          |                      | 9h30-11h30        |
| <b>Bibliothèque de Notre-Dame-des-Bois</b> (819) 888-2745 poste 104 |   |                                   |                                   | 12h30-14h30<br>18h-19h30 | 13h30-15h30          |                   |
| <b>Bibliothèque de Piopolis</b><br>(819) 583-3953                   |   | 13h30-14h30                       |                                   | 19h-20h                  |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Woburn</b><br>(819) 544-4741                     | 19h-20h30                                       |                                   | 19h-20h30                         |                          |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Saint-Ludger</b><br>(819) 548-5826               |   | 13h30-15h30                       | 18h30-20h30                       |                          |                      | 9h30-11h30        |
| <b>Bibliothèque de Saint-Romain</b><br>(418) 486-2151               |   |                                   |                                   | 18h30-20h                |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de St-Sébastien</b><br>(819) 652-2592               |   |                                   | 18h30-20h30                       |                          |                      | 9h30-11h30        |
| <b>Bibliothèque de Ste-Cécile-de-Whitton</b> (819) 583-0770         |   | 18h30-20h                         | 18h30-20h                         |                          |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Stornoway</b><br>(819) 652-2659                  |   | 8h-10h<br>1 <sup>er</sup> du mois | 8h-10h<br>1 <sup>er</sup> du mois |                          | 13h-15h<br>19h-20h30 |                   |
| <b>Bibliothèque de Stratford</b><br>(418) 443-2538                  |   |                                   |                                   |                          | 19h-21h              |                   |
| <b>Bibliothèque de Frontenac</b><br>(819) 554-8040                  |   | 9h-12h (Heure du conte à 9h30) ★  | 13h-15h<br>18h30-20h30            | 18h30-20h30              |                      | 9h-12h            |
| <b>Bibliothèque de Marston</b><br>(819) 583-6604                    | 15h-17h   |                                   | 17h-19h                           | 17h-19h                  |                      |                   |
| <b>Bibliothèque de Nantes - Village</b><br>(819) 547-3655           | 18h30-20h                                       | 13h30-15h                         | 9h-12h                            |                          |                      | 1 sur 2<br>9h-12h |
| <b>Bibliothèque de Nantes - Centre des loisirs</b> (819) 554-8897   | 13h-15h<br>9h-12h                               |                                   |                                   |                          |                      | 9h-12h            |
| <b>Bibliothèque de Lac-Mégantic</b><br>(819) 583-0876               | Date d'ouverture et horaire encore indéterminés |                                   |                                   |                          |                      |                   |



## Semaine des bibliothèques publiques du 19 au 26 octobre

La 15e Semaine des bibliothèques publiques du Québec est l'occasion idéale pour aller faire un tour en famille à la bibliothèque et y découvrir la panoplie d'activités et de services offerts pour petits et grands. Pour plus de détails, informez-vous auprès de votre bibliothèque locale ou à

[www.reseaubiblioestrie.qc.ca](http://www.reseaubiblioestrie.qc.ca)

### Votre DÉFI ce mois-ci !

Faire découvrir votre bibliothèque publique à votre famille...

...et en récolter les bienfaits !

## Babillard aux bonnes nouvelles...

Nouveau au CSSS du Granit :  
rencontres prénatales adaptés  
pour 2<sup>e</sup> bébé et suivants...

Les 16 et 23 novembre entre  
9h30 et 12h00

Inscription obligatoire  
819-583-0330 poste 2503

Le 7 septembre, Granit  
Action a donné la formation  
Mini Gigotte à plusieurs  
éducatrices du CPE Sous les  
Étoiles et aux responsables de  
service de garde en milieu  
familial. 22 personnes y ont

Vos idées ont été entendues!

Les résultats des groupes de  
consultations et des sondages  
web du printemps, initiés par  
La Constellation 0-5 ans, ont  
été envoyés aux municipalités.

La balle est dans leur camp!

## Comment célébrer de façon saine ?

Je suis une maman ordinaire, occupée, dynamique et active. Je veux que mes enfants s'amuse et s'émerveillent, mais je veux aussi qu'ils soient en santé et équilibrés. De là mon sentiment amour-haine envers l'Halloween...

Oui les enfants adorent cette fête. Comment leur en vouloir puisque se déguiser et manger des bonbons est un de leurs plus grands bonheurs ! Mais comment, moi, leur pauvre maman, puis-je influencer leur consommation de sucre sans passer pour une sorcière ignoble? Récemment, je suis tombée sur un article qui révèle comment célébrer l'Halloween de façon saine. C'est possible et c'est ce que je veux partager avec vous. Voici 5 trucs simples:

1. Combiner chaque confiserie avec une option santé, comme des noix, des graines. Ceci permettra de diminuer l'effet de l'augmentation subite de sucre sanguin après la consommation de bonbons.
2. Limitez la quantité de confiseries à l'avance en demandant à l'enfant de choisir lui-même la limite de bonbons à manger. Surtout choisissez le moment pour les manger, par exemple après l'école et non avant de se coucher ou pour déjeuner.
3. Cachez le sac de bonbons hors de la vue des enfants afin de respecter la limite fixée.
4. Donnez une collation santé nutritive (un fruit ou un verre de lait) avant la dégustation de confiseries. L'estomac rempli, ils seront moins portés à manger trop de sucreries.
5. Se souvenir que les bonbons devraient être une gâterie et non une récompense !



J'espère que ces petits trucs sauront vous inspirer. Maintenant, je retourne à mes chaudrons, cuisiner des muffins à la citrouille avec ma fille. C'est certainement aussi, une bonne façon de célébrer ! Voir la recette à la page suivante.

*Joyeuse Halloween !*

Julie Morin, maman de Zoé, Ève et Zach

Source : <http://pranana.com/fr>

Papa, maman, à vos tabliers !



**Muffin à la citrouille**

Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

20 minutes

Portion

12

**Ingédients**

- 2 tasses de farine de blé entier
- 2 cu. à thé de poudre à pâte
- 1 cu. à thé de cannelle
- ¼ cu. à thé de clou de girofle moulu
- 2 œufs, battus
- 1 tasse de purée de citrouille
- ½ tasse de miel
- ¼ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de raisins secs
- 2 cu. à table de graines de citrouilles grillées

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 350 F. Huiler un moule à muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le clou de girofle. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, la purée de citrouille, le miel et l'huile végétale.
4. Incorporer ce mélange aux ingrédients secs, juste ce qu'il faut pour humecter.
5. Ajouter les raisins secs et les graines de citrouilles. Mélanger.
6. Déposer la préparation dans le moule à muffins
7. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes (ou 10 minutes pour des mini-muffins)



**Coupons-familles :**

Parents, à vos coupons !

**Un jeu d'enfant :**

Stella veut sa collation, peux-tu l'aider ?

**Rabais : 0 % culpabilité**  
Maman, obtenez 2 heures de temps libre



Sur présentation de ce coupon à votre partenaire, partez l'esprit tranquille sans enfant, et surtout sans culpabilité !

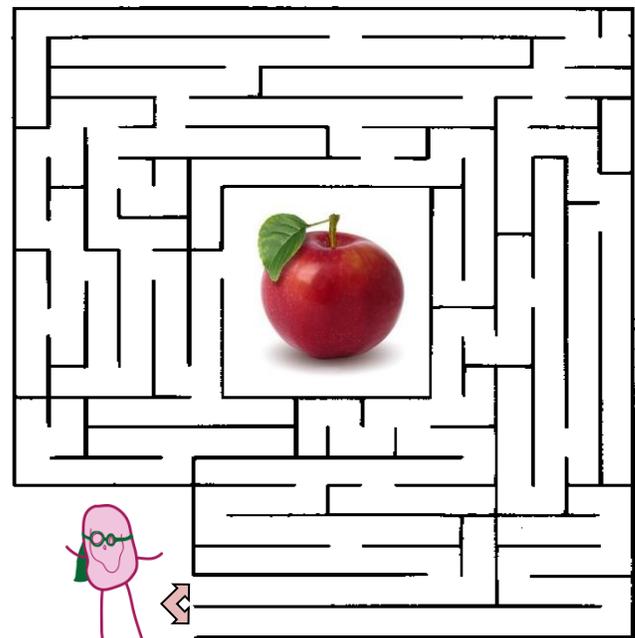
L'offre expire le 15 novembre 2013      Photocopies acceptées



**Forfait père-enfants (activité au choix)**

Ce coupon donne droit à 1 h d'exclusivité entre papa et son enfant

Minimum de 1 coupon par enfant – Valide en tout temps (transférable d'un enfant à l'autre)



**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.

Ainsi, il pratiquera sa dextérité et son agilité avec les ciseaux, tout en se préparant pour son activité de grand...



Chers parents,

Cette info-familles diffusée mensuellement est conçue pour vous, pour répondre à un besoin exprimé d'être mieux informés sur les activités et ressources de la région, pour vous divertir et surtout pour vous accompagner dans votre rôle de parent.

N'hésitez pas à communiquer avec nous afin que nous puissions, de parution en parution, s'ajuster à vos besoins.

Pour commentaires ou suggestions,  
écrivez-nous à [info@laconstellation05ans.com](mailto:info@laconstellation05ans.com)

Nous vous invitons à venir visiter notre page Facebook et à partager  
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 Table de concertation La Constellation 0-5 ans** est un regroupement de tous les organismes visant à optimiser la qualité de vie des enfants de 0-5 ans et de leur famille dans la MRC du Granit.

#### 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.

#### Ensemble pour une communauté en santé !

Rejoindre l'équipe :  
[granit@regroupement.quebecenforme.org](mailto:granit@regroupement.quebecenforme.org)

