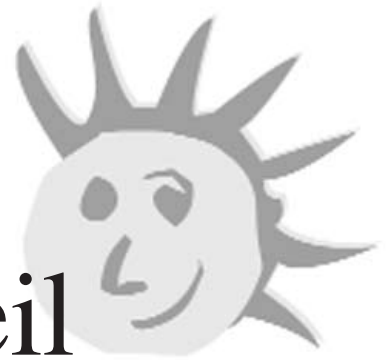


Le journal Plein d'Soleil



Équipe du journal

- Marie Lindsay
- Lise Vaillancourt
- Sonia Marcoux
- Amélie Gagnon
- Annie Bousquet



Mot de Marie

Un début d'année riche en rencontres. Nous avons fait des Portes Ouvertes, nous avons participé à la troisième édition de la Fête des récoltes, nous avons eu les inscriptions pour Accès Loisirs, nous avons été présents aux Rendez-vous de septembre et le premier groupe d'achats a eu lieu début octobre. Juste un petit mot pour mentionner que le Centre Ressources Jardin de Familles est présent et même très présent dans les quartiers de Duberger et Les Saules.

Les activités sont bien fréquentées, mais il reste quelques places aux ateliers À Petits Pas (3 ans) et Amusants (4 ans). Les comités sont très actifs et il y a de la relève pour collaborer et c'est très encourageant. Comité du journal, Internet, de financement, de sécurité, de la fête de Noël, etc. Si un des comités vous intéresse : 418-864-7883. Nous avons trois nouvelles mamans sur le conseil d'administration et elles ont rapidement mis l'épaule à la roue. Merci à Josée, Emanuelle et Nancy. Merci également aux autres membres du conseil d'administration, Amélie, Annie, Sonia et Marie-Josée. C'est un début d'année fort occupé avec beaucoup de nouvelles mamans et surtout, à mon grand plaisir, pleins de minus bébés. Merci de poursuivre le peuplement de notre ville.

Mots d'enfants

Pour sortir, Colin cherchait sa veste en colère (polair...)

Colin jouait avec sa petite sœur de deux mois, sur son tapis d'éveil. Il vient me voir en courant: Maman, Marie était à plat ventre et elle s'est tournée. Maintenant elle est à «plat dos»!

Annie

Au cours d'un beau début de soirée d'été, nous étions réunis, plusieurs couples avec les enfants à notre roulotte, qui est située à côté d'un petit sous-bois. Tout à coup, ma fille de 4 ans arrive en pleurant: «Maman, maman, Thomas (le grand frère) ne veut pas que j'aïlle dans le sous-bois, il dit qu'il y a des ados... c'est quoi maman des ados????, j'ai peur!!!». Pauvre petite, après avoir bien ri, nous lui avons expliqué que des ados c'est comme son grand frère et que ça grogne beaucoup, mais que ce n'est pas méchant du tout.

Thomas, 1^{ère} année du primaire, est très fier d'être un grand! Mais un soir il arrive de l'école très découragé et un peu triste... Je lui demande qu'est-ce qui se passe? Et il me répond d'un ton un peu fâché: «Mon professeur m'a dit que j'avais une mémoire d'éléphant!» Alors, je lui ai expliqué le sens de cette expression et que c'était un compliment et non une insulte. Maintenant il est bien content d'avoir une mémoire d'éléphant et non une cervelle d'oiseau...

Sonia Marcoux

Lors d'un camping avec des amis leur fils de 4 ans cherchait en vain sa «langue de poche»!

Ce même petit garçon, le soir venu, entra dans sa tente pour un beau dodo bien mérité! Et nous l'entendons dire: «Que je suis bien dans mon sleeping à blagues!! » Nous avons bien ri.

Amélie Gagnon





Anniversaires

Enfants

Alex	8 octobre	1 an
Joëlle	12 octobre	2 ans
Edouard	13 octobre	3 ans
Lisandre	13 octobre	4 ans
Jean-Félix	30 octobre	4 ans
Lilou	3 novembre	1 an
Lana	4 novembre	3 ans
Francis	22 novembre	5 ans
Norah	11 décembre	4 ans
Indy	17 décembre	2 ans

Parents

Annie G	2 octobre
Véronique D	8 octobre
Marie-Josée A	15 octobre
Annie B	20 novembre
Isabelle M	24 novembre
Julie C	25 novembre
Marie-Ève L	27 novembre
Marie-Christine B	12 décembre

Le Café des Parents, Pour l'enfance, j'y vais, j'avance...



Le 20 novembre prochain, dès 13 h 00 à la Camaradière, venez discuter avec d'autres parents avec un bon café sur la question suivante: Comment améliorer la vie des familles avec des enfants de 0 à 5 ans ?

Une halte-garderie ainsi qu'un spectacle gratuit seront offerts aux enfants présents. La forêt aux petits pieds, va transporter les petits à l'intérieur d'un monde enchanté où se côtoient lutins, papillons et chenilles. Un spectacle de magie sera offert aux familles présentes afin de terminer la journée en beauté. Pour en savoir plus, rejoignez-nous sur Facebook « Pour l'enfance, j'y vais, j'avance... »

Serez-vous de la partie? Pour réservation, contactez le 418-864-7883.

Suggestion télé **J'ai la mémoire qui est ravie**

Depuis quelques semaines, une émission sur Historia me ravit. **J'ai la mémoire qui tourne**, c'est la chronique d'un temps passé à partir des vieux films de famille tournés un peu partout, dans toutes sortes de circonstances... Mis bouts à bouts, on découvre de merveilleux souvenirs de famille, de plusieurs familles... qui sont souvent semblables aux nôtres. On voit une partie de pêche, des fêtes de Noël, un enfant qui court derrière un ballon, la première voiture... Des souvenirs simples, pas de grands événements historiques, commentés par des personnalités connues. On y retrouve des histoires que nos parents nous ont racontées... Et puis, la narration de Marcel Sabourin est si chaleureuse... Bravo aux chercheurs et monteurs qui ont dû travailler pendant des heures et des heures pour préparer ces récits. Il y a plusieurs diffusions de chaque émission, dont le jeudi à 20. Plus de détails à:

www.historiatv.com/emission/j-ai-la-memoire-qui-tourne/

Annie Bousquet

Suggestion **de site internet**

Lis avec moi...

Vous avez envie de transmettre l'amour de la lecture à votre bambin? Visitez le site www.lisavecmoi.com (section Activités, section Boîte à idées) pour trouver des suggestions d'activités à faire avec lui. Il n'est jamais trop jeune pour être initié aux livres!

Annie

Des idées d'Halloween

L'an dernier, nous vous proposons un journal spécialement sur le thème de l'Halloween. Si vous souhaitez retrouver les suggestions de recettes effrayantes, de déguisements, les bricolages et autres, vous pouvez consulter le fichier du journal sur notre site internet: www.jardindefamilles.org dans la section « nouvelles ».

Cocooning en famille



Bientôt, nous devons composer avec novembre et sa grisaille. Pour éviter la déprime voici quelques idées d'activités pour agrémenter cette période en attendant la neige et les activités hivernales.

Cuisiner avec les enfants

- Des recettes toutes simples où les enfants peuvent participer et manipuler les ingrédients. Par exemple, des sandwichs roulés les enfants peuvent écraser les tranches de pain et les tartiner avec ce qu'ils aiment, ensuite on roule et on déguste.

Dessiner

- On utilise du papier en rouleau pour avoir une grande surface et on fait une murale. Utiliser différents médiums pour varier l'activité, pastel, crayon, peinture, etc.

Pâte à modeler

- On peut s'amuser à faire des sculptures et essayer de deviner ce que l'autre a fait. On peut aussi se mettre à plusieurs pour faire le plus long serpent possible.

Jeux d'observation

- Kim aux objets: on prend des petits objets, on laisse les enfants les regarder; ensuite on met une couverture et on retire un objet. Les enfants doivent trouver l'objet que vous avez retiré. On change la difficulté du jeu en diminuant ou en augmentant le nombre d'objets. On peut faire une variante en ajoutant un objet plutôt que d'en retirer un.

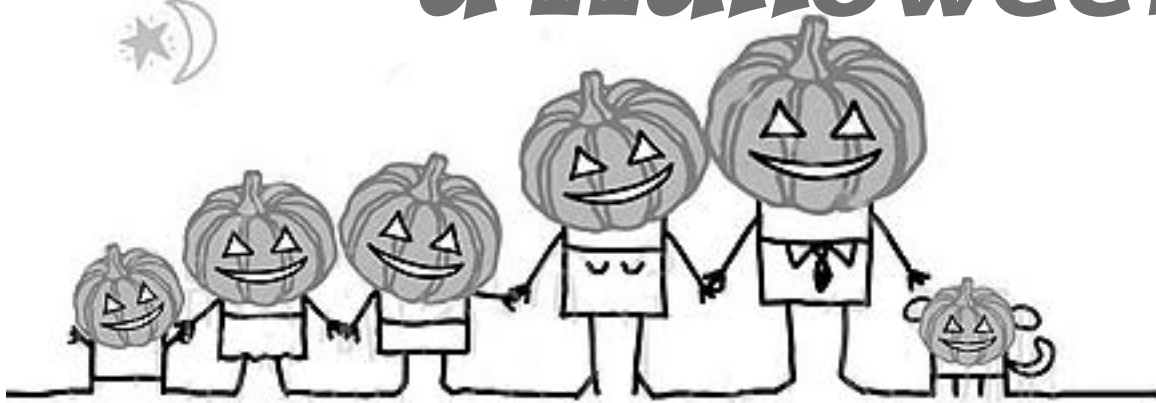
Chasse au trésor

- Construire une cabane en couvertures et jouer dedans
- Avec une boîte, bricoler un petit théâtre de marionnette et jouer avec des marionnettes.
- Regarder nos albums photos en racontant les souvenirs aux enfants.
- Inventer une histoire, fabriquer un livre.
- Faire une séance de photos rigolotes, qu'on peut ensuite visionner sur la télé en collationnant.
- S'emmitoufler pour raconter une histoire ou même écouter un conte audio qu'on peut emprunter à la bibliothèque. Quelle détente!
- Enfin, repensez à vos souvenirs d'enfant vous trouverez peut-être de belles idées qui vous feront du bien et vos enfants seront contents d'apprendre qu'il sont en train de faire une activité que vous aimiez quand vous étiez petit. L'important c'est de laisser les corvées pour quelques heures et de se mettre dans le même état d'esprit que nos enfants pour passer un moment agréable avec eux.

Bon mois de novembre!

Amélie Gagnon

Notre journée d'Halloween



Cette année l'Halloween est un dimanche. PARFAIT !! Nous ne serons pas à la course... Enfin!

Nous, nous aimons l'Halloween et cette année nous aurons du temps pour faire une vraie belle journée thématique! La voici notre journée idéale prévue:

Au réveil, les enfants sont fébriles, nous.... un peu moins, mais bon, pas le choix et à vrai dire, hier soir nous avons un peu insisté sur le fait: fait un beau dodo rapidement si tu veux être en pleine forme de demain car c'est l'Halloween! Alors assumons leur hystérie du matin!

Après le petit déjeuner, tous ensemble nous confectionnons les petits sacs spéciaux des amis qui nous rendront visite, car maman a préparé les autres au courant de la semaine: il y a quand même au-delà de 200 petits montres qui viendront cogner ce soir!

Ensuite on fait du bricolage d'Halloween, des dessins, du coloriage (voir à la fin du journal), des petits fantômes avec des petits sacs de vidange blanc, un concours de citrouilles: qui de toute la famille aura la plus belle petite citrouille décorée, la boîte de bricolage dans le milieu de la table et hop! Faut voir papa bricoler... c'est drôle. Et évidemment tout le monde est gagnant.

Après le dîner on commence à préparer le «souper d'Halloween», car ce soir, c'est le party!!! Alors on fait un potage à la citrouille, un bouilli de sorcière et une tarte crémeuse à la citrouille (recette dans ce journal). Pendant que maman termine, nous on se déguise avec papa! Yé!!!! Une belle grenouille avec une boucle rose sur la tête et un super beau chevalier et ensuite on va aux Galeries de la Capitale faire quelques magasins, il y en a beaucoup qui donnent des bonbons, c'est trippant... On y est déjà allés le samedi, il y avait une fête animée! Ensuite papa nous fait visiter les rues de notre voisinage et on regarde les décorations des gens.

On retourne chez nous, maman a tout terminé, ça sent bon!!! On aide Gabriel, notre grand frère à décorer le garage, car c'est lui qui va donner les bonbons et lui aussi se déguise.

Et ensuite maman et papa se déguisent; ils nous demandent notre avis en quoi se déguiser: «Papa tu pourrais te déguiser en pirate avec mon chapeau», dit Thomas. «Et toi maman ben c'est sûr en sorcière...» dit Joannie. Ben oui, c'est sûr... Et maintenant on part à la chasse aux bonbons chez nos voisins.

Et on revient chez nous pour un bon souper d'Halloween et ensuite plein de monde arrive, grand-maman, grand-papa, des amis et on se fait un petit party costumé et après brossage de dents et dodo.

On adore l'Halloween!! Un beau moment en famille pas trop épeurant!

Voici d'autres belles idées que nous aurions aimé faire mais l'Halloween dure seulement une journée...

Le Domaine Maizerets offre une foule d'activités la journée du 31 octobre pour informations: <http://www.domainemaizerets.com/fr/activites-Halloween/>

L'aquarium de Québec offre une activité selon la température à l'intérieur ou à l'extérieur les 22, 23, 29 et 30 octobre. Les visiteurs se promèneront au travers de décors spectaculaires, un long parcours avec émotions fortes. Un jeu gonflable et un labyrinthe pour les enfants. Pour info: www.sepaq.com/ct/paq

Durant tout le mois d'octobre, frissons, légendes et énigmes sont au rendez-vous sur les plaines d'Abraham. Une foule d'activités qui feront frémir petits et grands! Pour info: www.ccbn-nbc.gc.ca/fr/activites.php#Halloween.

Animations variées au Trait-Carré de Charlesbourg: jeux, maquillage, film, bricolage... tout y est!

www.traits-carre.org/AfficherEvenement.aspx?id=416&language=fr&unite=001003

Alors je vous souhaite une belle journée du 31 octobre, lâchez votre fou et amusez-vous, dernière un masque c'est toujours plus facile.

Sonia Marcoux

Des gâteries d'Halloween nouveau genre

L'Halloween approche et vous cherchez des idées de gâteries pour les petits monstres qui frapperont à votre porte?

Les bonbons sont, bien sûr, incontournables; mais de plus en plus souvent, on offre aussi de menus objets qui plairont tout autant aux enfants. Et comme ils durent plus longtemps qu'un bonbon, c'est encore plus intéressant! Voici quelques suggestions, dont plusieurs se trouvent facilement au magasin du dollar :

- Crayons de plomb (déco Halloween ou non!)
- Crayons de cire ou de bois: on peut acheter un paquet et le subdiviser
- Gommages à effacer
- Bloc-notes
- Chou-chou à cheveux ou barrettes
- Petite balle
- Toupie
- Yoyo
- Billes pour les plus grands
- Auto-collants
- Accessoires de déguisement : masque de type loup, couronne de princesse, mini-pistolets, baguette magique...
- Tous les jouets en paquets pour les fêtes d'anniversaire, la variété est grande!
- Pâte à modeler maison



Il est souvent plus pratique de préparer des petits sacs incluant des bonbons avec ces petits cadeaux. Vous trouverez des sacs décoratifs aussi au magasin du dollar, ou faites de la récupération : découpez des ronds dans de vieux rideaux par exemple, que vous fermerez par un bout de ruban à cadeau. Vous pouvez aussi trouver des mini-sacs papier que vous décorerez avec vos enfants, ou bien utiliser un sac à sandwich tout simple avec un auto-collant pour décorer ou non...

Le choix est grand, il suffit de laisser aller son imagination! Il n'est pas nécessaire d'avoir une grande quantité d'objets pour chaque enfant, ils iront à plusieurs portes de toute façon. Pas la peine de dépenser beaucoup pour faire plaisir, et ajustez vos choix selon le nombre de paquets que vous pensez préparer. Vous pouvez aussi réserver ces paquets spéciaux pour les enfants du quartier que vous connaissez.

Rappelez-vous que le but de l'Halloween est de s'amuser, de faire plaisir, de créer des souvenirs heureux...

Annie Bousquet



RECETTES

RAGOÛT IRLANDAIS DE BOEUF

Ingrédients

750 g	cubes de bœuf à ragoût, d'environ 2 cm
½ tasse	farine blanche tout usage
¼ tasse	huile de canola
6 gousses	ail émincé
4 tasses	bouillon de bœuf
3 c. à soupe	pâte de tomates
1 ½ c. à soupe	sucré
1 ½ c. à soupe	sauce Worcestershire
1 branche	romarin frais
3	feuilles de laurier
1 ½	oignons hachés grossièrement
3 tiges	céleri coupé en morceaux de 1 cm
4-5	pommes de terre épluchées et coupées en cubes de 1 cm
3	carottes, épluchées et coupées en morceaux de 1 cm
3 c. à soupe	beurre non salé
	sel au goût
	poivre au goût
3 c. à soupe	persil italien frais haché

Préparation

Couper le bœuf en cubes d'environ 2 cm de côté, si ce n'est pas déjà fait, et les enfariner.

Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les cubes de viande et les saisir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés, 5-6 min. Émincer l'ail et l'ajouter dans la casserole. Y verser le bouillon, la pâte de tomates, le sucre, la sauce *Worcestershire*, le romarin et les feuilles de laurier. Bien remuer le tout et porter à ébullition, puis baisser le feu à 'moyen-doux', couvrir et mijoter 1 h, en brassant de temps à autre.

Entre-temps, préparer les légumes : Hacher grossièrement l'oignon; Couper le céleri en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur; Éplucher les pommes de terre et les carottes, puis les couper en morceaux d'environ 1 cm de côté.

Faire fondre le beurre à feu moyen dans une autre grande casserole. Ajouter les légumes et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés, soit environ 20 min, en brassant de temps en temps. Transférer les légumes dans le ragoût. Continuer à mijoter, à découvert, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient très tendres, soit environ 40 min. Retirer les feuilles de laurier et les branches de romarin, saupoudrer de persil haché et servir.

Si le ragoût est trop liquide, on peut enlever l'excédent de bouillon et le servir séparément en soupe. On peut cuire ce ragoût quelques jours à l'avance et le réchauffer au moment de servir.

Proposé par *Annie Bousquet* (tiré de www.soscuisine.com)

TARTE CRÉMEUSE À LA CITROUILLE

Ingrédients

Se procurer un fond de tarte.

Garniture à la citrouille

1 3/5 t (400 ml)	de purée de citrouille
1 t (250 ml)	de cassonade tassée
1	paquet de fromage à la crème ramolli (4 oz/125 g)
1/2 t (125 ml)	de crème à 35 %
2 oeufs	
1 c. à tab (15 ml)	de farine
1 c. à thé (5 ml)	de cannelle
1 c. à thé (5 ml)	de vanille
1/2 c. à thé (2 ml)	de gingembre moulu
1/2 c. à thé (2 ml)	de muscade moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	de sel
1/2 t (125 ml)	de crème fouettée

Préparation

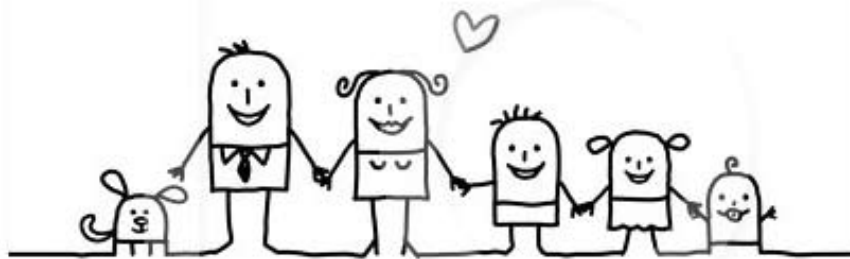
Au robot culinaire, mettre la purée de citrouille, la cassonade, le fromage à la crème, la crème, les oeufs, la farine, la cannelle, la vanille, le gingembre, la muscade et le sel, et réduire en purée. Verser la garniture à la citrouille dans la croûte. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la garniture ait pris sur le pourtour et soit légèrement gélatineuse au centre. Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir.

À l'aide d'une cuillère, mettre la crème fouettée dans une poche à douille. Garnir le pourtour de la tarte de huit rosettes de crème fouettée. Couvrir les rosettes d'une petite citrouille de pâte et en mettre trois au centre de la tarte.

Proposé par *Sonia Marcoux* (tiré de *Coup de Pouce*)



BRÈVE DE VIE



1,2,3 NOUS IRONS AU BOIS

Je cherchais le filon pour cette Brève. Les filles du journal m'ont suggéré de parler de nouveau bébé, puisque je venais de vivre ça à nouveau...

Bonne idée, me suis-je dit. Mais sous quel angle l'aborder? Je n'allais pas ressortir les clichés des couches et des nuits hachées qui recommencent, car vous les aviez déjà devinées.

Je me suis alors demandé ce que cette nouvelle grossesse et ce nouveau bébé m'avaient appris. C'est mon 3^e enfant; les changements de couches et autres soins de base sont familiers pour moi et le papa. Rien de neuf là.

Les p'tits bobos habituels des bébés? Là non plus, les gaz et les coliques n'avaient rien de surprenant, on connaît ça depuis la 1^{ère}!

Les achats pour bébé? Hé hé hé... Je le sais depuis longtemps que mes bonnes résolutions seraient bien faibles devant une jolie robe ou un mignon petit chandail...

Non, ce que j'ai appris de nouveau, ce n'est rien de tangible; c'est même presque pas observable, tellement son expression est furtive.

Ma nouvelle connaissance est dans les yeux de ma sœur, qui admire ma petite merveille. Dans le sourire de ma voisine, survivante du cancer, qui est enchantée de cette nouvelle venue dans le quartier. Dans le rire de ma grande fille, qui donne un bisou à la petite...

Et dans cette phrase que ma mère m'a dite; c'est la suggestion des filles du journal qui me l'a rappelée. Maman était venue passer deux semaines, pour s'occuper des grands pendant et après la naissance. En partant, elle m'a dit « Merci de m'avoir permis de vivre ça avec vous, encore une fois. »

Moi qui croyait que c'était elle qui me rendait service (c'était aussi le cas, bien sûr!), je ne voyais pas qu'elle avait vécu ces quelques jours comme un immense cadeau. C'est son 9^e petit-enfant, sans doute le dernier.

L'arrivée de mon troisième trésor m'aura donc appris ça: un nouveau bébé, c'est aussi un cadeau pour ceux qui l'entourent, de près ou de loin. Que c'est l'occasion pour les familles et les amis de resserrer leurs liens, pour mieux l'accueillir. Que c'est des souvenirs en fabrication pour tous ceux qui l'attendaient.

Je me demande ce qu'un 4^e m'apprendrait???

Nan, je rigole!

Annie Bousquet