

Équipe du journal

Lise Vaillancourt

Sonia Marcoux

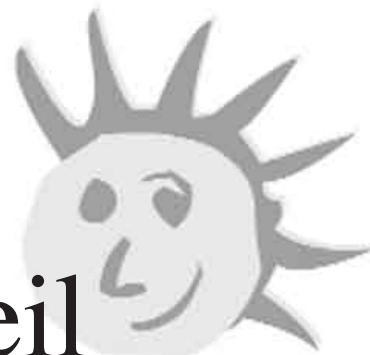
Claudia Boutin

Marie Lindsay

Annie Bousquet

Amélie Gagnon

Le journal Plein d'Soleil



MOT DE MARIE

Je vous invite à prendre le temps de lire cette édition du journal. Vous pourrez trouver une foule d'informations sur notre assemblée générale annuelle, sur les rencontres dans les parcs durant l'été et enfin sur une fête de fin d'année qui devrait être des plus agréables pour toute la famille.

Pour ceux et celles qui ont l'intention d'inscrire un enfant dans une ou l'autre des activités de la ressource pour septembre, je vous invite à le faire des maintenant. Pour terminer je vous souhaite un été plein de soleil et du bon temps en famille!



Horaire d'été

Les activités régulières terminent le vendredi le 11 juin et vont reprendre lundi le 13 septembre.

Rassemblement dans les parcs

Cet été, les parents ont décidé de se retrouver les mercredis matin dans différents parcs de la ville. Lors de la Famille en Fêtes du 19 juin plus d'informations sera disponible.



Sur notre site internet...

Puisque plusieurs articles publiés dans les journaux des années précédentes nous paraissent toujours d'actualité, nous avons pensé les mettre en ligne sur le site internet du Centre : www.jardindefamilles.org

Camping, trousse de secours, recettes de sucettes glacées... Plein de sujets qui pourraient vous être utiles ou vous inspirer!

Annie

A.G.A., C.A. O.S.B.L. ... Dé qué cé?

Bientôt, se tiendra l'A.G.A. du Centre Ressources Jardin de Familles...

Vous vous demandez peut-être de quoi il s'agit? C'est l'Assemblée Générale Annuelle, une réunion des membres de la ressource et des personnes intéressées à assister à cette séance (elle est publique et ouverte à tous).



(plus ou moins 1 fois par mois d'activité, l'été il n'y a pas de réunion sauf si une situation exceptionnelle se présentait) et de donner un peu de leur temps à des activités de bénévolat (comités divers, aide à diverses tâches selon les compétences...), dans la mesure de leurs moyens. Lors de la 1^{ère} réunion, les membres du

Cette réunion est obligatoirement tenue, une fois par année, par les Organismes Sans But Lucratif comme le nôtre (O.S.B.L). Notre ressource a quelques bailleurs de fonds, mais il compte beaucoup sur ses membres pour son fonctionnement, que ce soit par des contributions financières ou par de l'implication bénévole. Devant toutes ces personnes, le Centre doit rendre des comptes sur la façon dont il a travaillé pendant la dernière année, quels ont été ses activités, ses difficultés, quels projets il envisage, comment ont été utilisées les sommes qui lui ont été octroyées...

Il est très important que les membres soient présents. D'abord, parce que le Centre est fier de présenter son bilan à ceux qui lui ont fait confiance et qui ont développé des liens d'appartenance avec lui. Ensuite, il faut qu'il y ait suffisamment de membres votants (membres réguliers dûment inscrits au 1^{er} juin) pour atteindre le quorum nécessaire pour tenir des votes sur différents points, que ce soit pour des décisions administratives ou pour l'élection du C.A.

Le Conseil d'Administration (C.A.), c'est le groupe de 7 personnes, parents membres du Centre, qui travaillent à la gestion de celui-ci en collaboration avec la directrice. Ce sont les membres de la ressource qui élisent ces administrateurs parmi ceux qui se portent volontaires pour assumer ces responsabilités. Ceux-ci s'engagent à assister aux réunions du Conseil d'Administration

C.A. font connaître leurs disponibilités et intérêts à assumer une tâche plus particulière, comme le secrétariat, la trésorerie ou la vice-présidence. Les 7 membres du C.A. élisent les personnes qui occuperont ces postes pendant l'année à venir. Le poste de présidente, lui, est attribué à l'un des membres du C.A. pendant l'Assemblée Générale Annuelle, par un vote de tous les membres présents.

Qui peut être membre du C.A.? Il faut être membre du Centre Ressources Jardin de Familles, avoir un enfant entre 0 et 5 ans et avoir à cœur les intérêts de l'organisme. Les mandats sont de 2 ans, avec possibilité de les renouveler 2 fois. Il faut être présent à l'A.G.A. ou faire savoir son intérêt par écrit pour cette élection aux membres du C.A. ou à la directrice, afin que le membre absent soit tout de même mis en candidature.

Donc, pour participer à la vie démocratique du Centre Ressources Jardin de Famille, c'est le 9 juin 2010 que cela se passe! Ce mercredi matin-là, le Café-Ressources cèdera sa place à l'Assemblée Générale Annuelle; comme à l'habitude, les enfants auront leur période de jeu avec les éducatrices. Du côté des participants à l'Assemblée, une collation spéciale sera offerte, ainsi qu'un tirage pour des prix de présence aux membres... présents bien sûr!

Annie Bousquet

ACTIVITÉS ESTIVALES

FAMILLES EN FÊTE

Afin de souligner avec éclat la fin des activités du Centre et l'arrivée de l'été, une grande fête familiale extérieure aura lieu le 19 juin en matinée de 10 h à 13 h (remis au 20 juin en cas de pluie). À l'arrière de nos locaux, des animations et activités seront organisées pour divertir les enfants (et les grands aussi!) : clown, hockey bottine, réalisation d'une murale collective, maquillage, courses, jeux de ballon... La matinée se terminera en beauté par un pique-nique (chaque famille apportera son propre pique-nique et des hot-dogs seront vendus sur place).

Pour réaliser cette activité, nous avons besoin de l'implication de bénévoles. Si vous avez un peu de temps à offrir ce matin-là, veuillez le signaler à Marie ou à l'un des membres du comité organisateur: Amélie Gagnon, Claudia Boutin, Sonia Marcoux et Annie Bousquet.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Le comité organisateur

P.S.: N'oubliez pas chapeaux et crème solaire! Nous avons aussi invité le soleil!

CAMPING

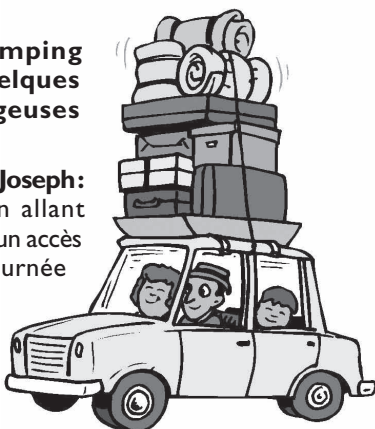
Vous cherchez un camping pour cet été? Voici quelques endroits où nos voyageuses sont allées...

Camping de la plage St-Joseph: pas très intime, mais en allant camper une nuit vous avez un accès à la plage 2 jours (la journée de votre arrivée et la journée de votre départ). La plage étant assez dispendieuse (34\$ pour une famille de 2 adultes et 2 enfants pour une journée) l'option d'aller camper devient donc très intéressante.

www.lac-saint-joseph.com/camping/

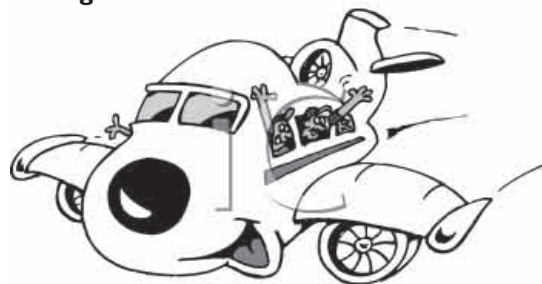
Camping du Mont Orford : très boisé, pas beaucoup de jeux pour les enfants mais une plage et des sentiers géniaux, de belles activités familles sont aussi organisées, nous avons beaucoup aimé. www.sepaq.com/pq/mor/

Camping National du Bic: vive la nature! Pour les activités nautiques, la découverte de la faune et la flore c'est l'endroit et sans parler des couchers de soleil des plus romantiques. www.sepaq.com/pq/bic/



FESTIVALS

Voici une liste de festivals qui auront lieu durant l'été dans la région de Québec et les environs. Il y en a pour tous les goûts!



SPECTACLE AÉRIEN DE QUÉBEC VIDÉOTRON

Les 11-12-13 juin à l'Aéroport international Jean-Lesage

www.spactacleaerien.qc.ca

FESTIVAL D'ÉTÉ DE QUÉBEC

Du 8 au 18 juillet

www.infofestival.com

FÊTES DE LA NOUVELLE-FRANCE SAQ

Du 4 au 8 août

www.nouvellefrance.qc.ca

LES GRANDS FEUX LOTO-QUÉBEC

Au Parc de la chute-Montmorency

Du 24 juillet au 11 août.

www.lesgrandsfeux.com

FESTIVENT LE FESTIVAL DE MONTGOLFIÈRES

Du 4 au 8 août à Lévis

(St-Jean-Chrysostome)

www.festivant.net

SALON PLEIN ART

Du 4 au 15 août

À l'espace 400° voisin du marché du Vieux-Port.

www.metiers-d-art.qc.ca

FESTIVAL INTERNATIONAL DE MUSIQUES MILITAIRES DE QUÉBEC

Du 24 août au 29 août

www.fimmq.com



Claudia Boutin



Anniversaires

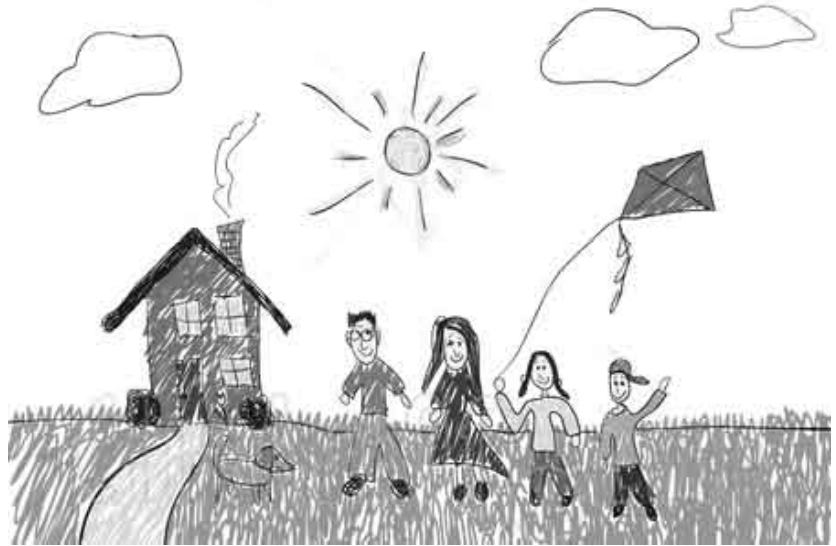
Enfants

Danaé	16 mai	5 ans
Éloi	16 mai	2 ans
Marianne	17 mai	2 ans
Jacob	20 mai	4 ans
Bénédict	23 mai	5 ans
Benjamin	23 mai	3 ans
Jack	04 juin	2 ans
Rose-Marie	12 juin	3 ans
Léanne	25 juin	3 ans
Anne-Marie	19 juillet	4 ans
Collin	22 juillet	5 ans
Nadège	22 juillet	3 ans
Sophie	25 juillet	1 an
Léa-Rose	27 juillet	4 ans
Julie-Anne	28 juillet	5 ans
Laurence	31 juillet	4 ans
Joannie	07 août	4 ans
Catherine	19 août	2 ans
Zachary	26 août	2 ans
Charles-Alexis	30 août	2 ans
Anne-Samuel	09 septembre	3 ans
Rosalie	09 septembre	2 ans
Ophélie	29 septembre	4 ans

Parents

Isabelle P	09 mai
Anabelle L	10 mai
Christine C	11 mai
Karine L	18 mai
Dany G	19 mai
Manon O	23 mai
Audrey Q	24 mai
Caroline C	28 mai
Isabelle G	06 juin
Nathalie C	08 juin
Lyssa B	19 juin
Isabelle A	22 juin
Vicky L	27 juin
Isabelle B	31 juillet
Julie A	16 août
Hélène S	17 août
Audrey B	02 septembre
Isabelle T	11 septembre

L'été, c'est fait pour
s'amuser...
l'été, l'été, l'été
c'est fait pour jouer!



Si on se pose la question en été : « Qu'est-ce qu'on fait ? », c'est sûrement car il y a trop de choix ! Alors c'est le temps de se préparer, de mettre son casque et de partir en randonnée en vélo sur la piste des cheminots dont le point de départ se situe dans le Vieux-Québec et dont le parcours traverse les arrondissements de Charlesbourg, des Rivières, de La Haute-Saint-Charles et le Village-des-Hurons. À ce site avec un pique-nique, arrêtez-vous aux chutes Kabir Kouba juste à côté du restaurant Sagamité, c'est WOW. Le soir, pour finir une expédition sportive, pourquoi ne pas aller encourager les Capitales de Québec, de l'excellent baseball avec de l'animation familiale surtout le dimanche. Voilà une journée bien remplie. Et le lendemain, c'est reparti... Il ne reste qu'à choisir :

- Les chutes de Charny avec des aires de pique-nique.
- l'aquarium de Québec, le parc est super.
- la piscine « poisson » du parc l'Apprenti-sage.
- les nombreux parcs.
- une journée de pêche en famille.
- une journée à la plage à la baie de Beauport.
- se promener sur la promenade Champlain.
- les chutes Montmorency.
- fabriquer un cerf-volant et aller le faire voler.
- la station touristique Duchesnay.
- le domaine Joly dans Lotbinière.
- jouer au mini-golf.
- Le domaine Maizerets avec sa piscine pour les petits.
- La piscine du parc Ste-Monique.
- Etc.

Je suis convaincue que vous pourriez allonger ma liste de plusieurs pages, il suffit de s'arrêter et de planifier la veille devant un bon feu avec des guimauves... Je vous souhaite le plus bel été avec votre famille. Amusez-vous!!

Sonia Marcoux

RECETTES

Brochettes de porc

Marinade

- ¼ à ½ tasse d'huile
- 1 ½ cuil. à thé d'origan
- 3 cuil. à table d'épices à steak
- ¼ cuil. à thé d'ail
- 2 cuil. à thé de moutarde sèche
- ½ cuil. à thé de sauce soya
- 2 cuil. à table de jus de citron
- 1 cuil. à thé de base de poulet ou bovril
- 2 filets de porc coupés en cubes



Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade et y ajouter les cubes de porc.

Réfrigérer quelques heures et enfiler sur les brochettes.

Cuire sur le BBQ tout dépend de la grosseur des cubes de 20 à 25 minutes soit 5 minutes par côtés.

Recette proposée par *Claudia Boutin*

Côtelettes de porc farcies au fromage au BBQ

Ingrédients

- 4 côtelettes de porc frais désossées 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur chacune
- 4 tranches de fromage cheddar jaune
- 4 tranches de fromage cheddar blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) fines herbes
- 4 mini-brochettes
- 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive

Préparation

Préchauffer le BBQ à intensité moyenne.

Couper les côtelettes dans le sens de l'épaisseur pour former une pochette.

Insérer les fromages et les fines herbes et fermer avec les minis-brochettes.

Huiler les côtelettes et cuire environ 8 à 10 min. en les retournant de temps en temps.

*Personnellement je prends le fromage que j'ai chez moi en restant, je l'ai déjà fait avec du brie et c'était délicieux, j'avais également ajouté des bébés épinards.

Sonia Marcoux (recette prise sur Metro.ca)

Galettes à la crème sure

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) farine tout-usage
- 1/2 tasse (125 ml) margarine
- 3/4 tasse (190 ml) sucre

1 oeuf

3/4 tasse (190 ml) crème sure

3/4 c.à thé (3 ml) bicarbonate de soude

1 c.à thé (5 ml) essence de vanille

3 c.à thé (15 ml) poudre à pâte

Méthode

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Dans un grand bol, défaire la margarine en crème. Ajouter le sucre, l'oeuf, l'essence de vanille et la crème sure. Mélanger.

Dans un autre bol, tamiser ensemble la farine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.

Bien mélanger le contenu des deux bols ensemble.

Déposer sur une plaque à biscuits graissée et cuire à 375°F (190°C) pendant une dizaine de minutes.

Sonia Marcoux (recette prise sur recettes.qc.ca)



Mots d'enfants

Jessie, 8 ans, à l'occasion de la Fête des Mères: «Grand-maman, tu es la meilleure «cuisineuse» de la galaxie!» Tout un compliment!

Annie

Ma grande fille de 7 ans voulait s'inscrire à une activité parascolaire; dans la présentation, on y lit que les enfant apprendront à prendre soin et à manipuler des animaux: lapins, chien, chats, hérisson, reptiles... Je lui demande: «Ça ne te dérangera pas de prendre un reptile?» Elle me répond: «Ben non voyons!». 3 secondes après, elle me demande: «C'est quoi un reptile?» Elle s'est inscrite malgré tout...!

Annie

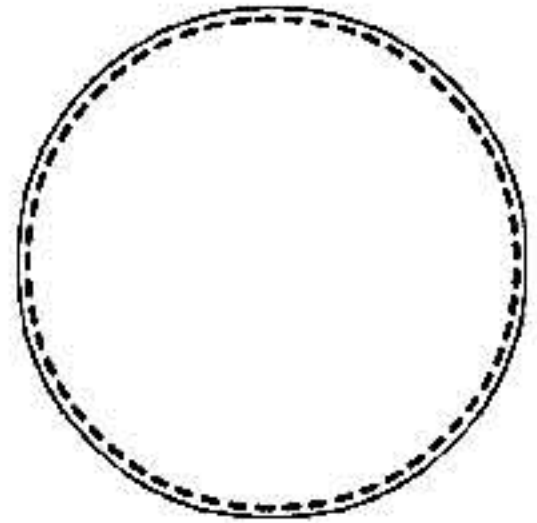
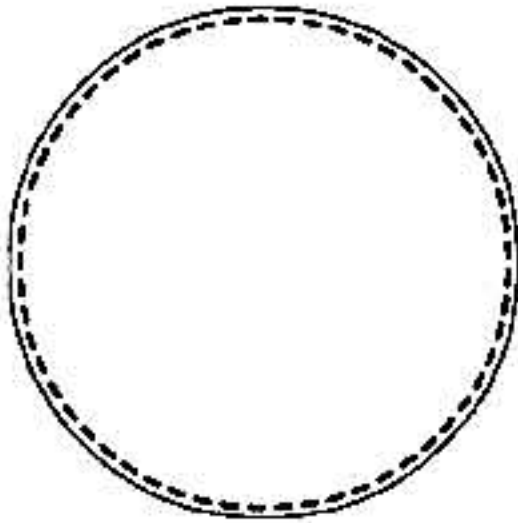
Ma fille de 3 ans se réveille souvent la nuit pour diverses raisons et une certaine nuit, elle se réveille en pleurs et en cris me disant: «Maman, maman, j'ai la jambe «en bigoudi». C'est une des rares fois où j'ai ri aux larmes à 3 heures du matin.

Sonia Marcoux

Durant un souper en famille, nous nous amusons avec les enfants avec des questions tel que le steak c'est du ... boeuf, les œufs viennent de... la poule, etc.. Joannie voulant nous mettre au défi elle nous demande: « et les cochons, ils pondent quoi?? Nous de répondre: les poules pondent???? Joannie nous dit très sérieuse et un peu découragé de ses parents sans savoir: «Ben oui voyons, les cochons pondent des jambons!!!! ».

Sonia Marcoux





Frapper S.V.P.

Car l'heure du

repos est arrivé

<http://www.vrac-coloriag>

Colorier
Découper aux pointillés
Plier en deux et coller

Création Vrac Coloriag

RELIE LES NUMÉROS.

