

Équipe du journal

Lise Vaillancourt

Claudia Boutin

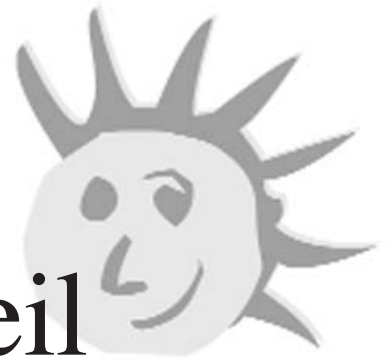
Marie Lindsay

Annie Bousquet

Sonia Marcoux

Amélie Gagnon

Le journal Plein d'Soleil



Mot de Marie

Incroyable mais je dois déjà penser à mes souhaits pour la période des fêtes qui arrive à grands pas. J'ai réfléchi un moment afin de trouver les bons mots pour tout le monde. J'éprouve de la difficulté à me décider alors je propose de faire une liste de souhaits pour les familles du CRJF, les employées et les bénévoles. Vous pouvez prendre ce qui fait votre affaire!

La santé pour tous, c'est un incontournable;

Du temps, beaucoup de temps, assez de temps tout le temps;

Aucune troisième vague de la satanée AHINI ;

Pas trop de neige;

Pas trop de grosses factures en janvier;

Un minimum de beaucoup d'amour;

Un minimum de beaucoup de patience;

Trouver un remède pour éliminer la période d'adolescence de vos enfants (je sais de quoi je parle);

Gagner à la lotto et verser 10% dans les coffres du CRJF (comme je vous ai souhaité de gagner c'est la moindre des choses que de redonner 10%);

Cela fait le tour des souhaits que je fais en cette période de l'année.

P.S. Si le beau temps que nous avons eu cet automne est le résultat du réchauffement de la planète je ne suis pas certaine de vouloir contribuer à sa diminution, alors je ne vais pas me souhaiter d'être plus verte et écomachin!



Joyeux Noël et Bonne Année !

Horaire de décembre et janvier

Les activités du CRJF terminent dans la semaine du **7 décembre** et reprennent dans la semaine du **11 janvier**.





Anniversaires

ENFANTS

Aude	3 décembre	2 ans
Indy	17 décembre	1 an
Laurent	21 décembre	3 ans
Dorothee	27 décembre	5 ans
Camille	3 janvier	4 ans
Coralie	3 janvier	4 ans
Marek	11 janvier	5 ans
Yoan	16 janvier	3 ans
Brendaly	24 janvier	2 ans
Samuel	1 février	4 ans
Marion	7 février	2 ans
Émile	17 février	4 ans
William	18 février	4 ans
Leanne	22 février	5 ans

PARENTS

Marie-Christine B	12 décembre
Cyndie A	24 décembre
Émanuelle C	15 janvier
Marilyne G	29 janvier
Amélie G	31 janvier
Isabelle M	10 février
Nancy M	15 février
Claudia B	27 février

Bénévoles recherchés!

Le comité internet du CRJF aimerait profiter du temps que de nouveaux bénévoles pourraient lui consacrer... Avis aux intéressés!

Par ailleurs, la feuille de choux recherche toujours un rédacteur... Pour offrir de votre temps, contactez Marie!



Fête des Neiges 4^{ième} édition

Le CRJF organise sa quatrième édition de la Fête des Neiges le dimanche 7 février 2010 de 10h00 à midi. Il manque 3 personnes pour donner quelques heures pour cet événement. Si vous êtes intéressé vous pouvez donner votre nom d'ici le vendredi 24 janvier au bureau de Marie.

Site internet à découvrir

www.csdraveurs.qc.ca/musique/Noel/

De belles chansons de Noël chantées par des adultes et même des chorales d'enfants sous la forme d'un train ou d'un calendrier de l'Avent.

Adresse pour les lettres du Père Noël

Père Noël
Pôle Nord
Canada
HOH OHO

— Claudia Boutin



Fête de Noël du CRJF

La fête de Noël pour toutes les familles qui participent aux activités du Centre Ressources Jardin de Familles aura lieu le mercredi 16 décembre. Tous les détails seront disponibles dans quelques jours. Nous vous demandons de vous inscrire pour que le Père Noël se prépare. **418-864-7883**





idées cadeaux



Avec le temps des Fêtes qui arrive à grands pas, notre désir d'offrir aux gens que l'on aime redouble. Avec peu parfois nous pouvons donner gros, il suffit d'user d'imagination et de temps. Voici quelques idées pour vous aider à gâter parenté, amis, éducatrices ou professeurs.

Signet

Sur un bout de carton rectangulaire que vous ferez décorer par vos enfants et que vous ferez ensuite plastifier. (proposé par Annie)

Peinture sur porcelaine

On peut acheter de la peinture à porcelaine, acheter des objets tels que tasse à café, assiette, bol, ... (Dollorama) ou des articles en carton et les faire peindre par les enfants. Il est préférable de les acheter blancs (pour la porcelaine) afin que les couleurs ressortent bien sur la pièce. Ensuite, il suffit de suivre la méthode de cuisson qui est inscrite à l'endos de la peinture. (proposé par Claudia)

Calendrier

Pour environ 20 \$, créez votre propre calendrier personnalisé sur le site de Jean Coutu (jeancoutu.com), une page par mois avec les meilleures photos de vos enfants fera un beau cadeau à des grands-parents. (proposé par Sonia)

Boules de Noël

Une belle boule de Noël un peu spéciale s'offre parfaitement bien à peu de frais. (proposé par Claudia)

Vous pouvez aussi la fabriquer: boule de mousse dure que l'on peinture et ensuite on enfonce des petites paillettes avec des aiguilles qu'on laisse en place. (proposé par Amélie)

Gâteries maison

Confectionner soi-même des truffes ou du caramel à tartiner dans de belles boîtes ou pots décorés. (proposé par Sonia)

Hachez différentes sortes de noix et des fruits séchés, des zestes d'orange et de citron, placez-les dans des petits plats. Ensuite, faire fondre du chocolat noir, le déposer en petites plaques grosseur d'un 2\$. Les enfants pourront déposer les ingrédients de leur choix. Refroidir au frigo. Vous aurez une collection de petits chocolats artisanaux, déposez-les dans petite boîte pour offrir en cadeau. (proposé par Amélie)

Bricolage

Un scrapbooking fabriqué par vous et vos enfants révélant de beaux moments de la dernière année. (proposé par Sonia)

Pâte à modeler

De petites portions de pâte à modeler dans les bas de Noël des enfants. (proposé par Sonia)

L'important c'est de s'amuser en confectionnant pour les gens que l'on aime et sachez que le temps que vous prendrez pour eux est le plus beau des cadeaux!

Livres de Noël

Voici quelques suggestions de merveilleux livres de Noël que vous prendrez plaisir à découvrir autant que vos enfants.



■ 24 nouvelles histoires pour attendre Noël

Auteur : Karine-Marie Amiot
Éditeur : Fleurus
ISBN : 2215047992

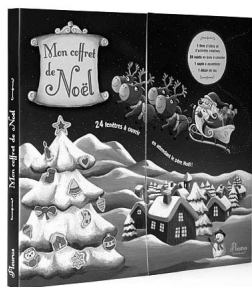
24 histoires féériques à lire chaque soir du 1^{er} au 24 décembre pour s'émerveiller en attendant Noël.



■ Père Noël et son merveilleux monde magique

Auteur : Rod Green
Éditeur : Caractère
ISBN : 2923351738

Les quinze doubles pages thématiques de « Père Noël » recréent à merveille le monde magique du père Noël. Regarde de plus près sa maison, son atelier, le village des lutins et la salle du courrier. Découvre comment les rennes sont choisis et formés, où ils vivent et ce qu'ils mangent.



■ Mon coffret de Noël

Auteur : Christophe Boncens
Éditeur : Fleurus
ISBN : 2215095181

Un kit charmant et plein de surprises pour tous les enfants impatientes que Noël arrive.

— Sonia Marcoux

Chez Scolastique



■ Le petit sapin tout tordu

Auteurs : Michael Cutting et Ron Broda
ISBN : 13 978-0-545-99909-0

Ce livre raconte surprenant l'histoire d'un petit sapin qui n'est pas comme les autres et qui se questionne sur ce qu'est Noël.



■ La vie secrète des bonshommes de neige

Auteur : Caralyn Buehner
ISBN : 3 978-0-439-94824-1

Ce livre loufoque raconte l'histoire des bonshommes de neige qui se réveillent la nuit, pour s'amuser et faire des folies.

■ Un Noël malgré tout

Auteur : Marilyn Helmer
ISBN : 0-439-95303-0

Ce livre magnifique raconte l'histoire d'un frère et d'une sœur qui voit leur Noël chamboulé par la guerre et la pauvreté, ils trouveront malgré tout un sens à Noël.



■ Un étranger dans les bois

Auteurs : Carl R. Sams II et Jean Stoick
ISBN-0-439-94814-2

Un chef d'œuvre réconfortant, de belles photos et une histoire amusante, trouvez l'étranger dans les bois en compagnie des animaux de la forêt.

— Amélie Gagnon

Recettes du Temps des fêtes



Poupons au caramel

Ingrédients

- 1/2 tasse (120 gr) de beurre
- 24 caramels Kraft (ou autre Marque)
- 1 boîte (300 ml) de lait sucré Eagle Brand
- 1 sac (400 g) de grosses guimauves (moi 47 guimauves)
- Beaucoup de Rice Krispies (moi 5 tasses/150 gr de céréales)

Préparation

Faire fondre au micro-onde le beurre, les caramels et le lait sucré. Prendre une fourchette à fondue et piquer une grosse guimauve.

Tremper ainsi la guimauve dans la préparation et ensuite dans les Rice Krispies. Réfrigérer au frigo au moins 2 heures.

Recette proposé par *Claudia Boutin* trouvé sur www.recettes.qc.ca

Caramel à tartiner

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) cassonade
- 2 tasses (500 ml) sirop de maïs
- 1/2 lb (225 g) beurre
- 1 conserve (300 mL) de lait concentré sucré, de marque Eagle Brand

Préparation

- 1- Dans une casserole mettre la cassonade, le sirop de maïs et le beurre.
- 2- Amener à ébullition.
- 3- Bouillir 4 minutes.
- 4- Retirer du feu et ajouter le lait Eagle brand, bien mélanger.
- 5- Refroidir.

Proposé par *Sonia Marcoux* trouvé sur www.recettes.qc.ca



Filet de porc crème et érable

Ingrédients

- 2 filets de porc
- 2 c. à soupe (30 ml) vin blanc
- 2 c. à soupe (30 ml) sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) bouillon de poulet
- 1 c. à soupe (15 ml) moutarde, à l'ancienne
- 1/2 tasse (125 ml) crème champêtre 15%
- Poivre
- Farine tout-usage
- Beurre
- 1/2 tasse (125 ml) échalotes

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 300°F (150°C).
- 2- Couper les filets en lanières d'environ 1/2 pouce (1 cm).
- 3- Presser les lanières à la main et les enfariner.
- 4- Déposer dans un plat allant au four et cuire couvert à 300°F (150°C) pendant 25 minutes.
- 5- Pendant ce temps, fondre un peu de beurre dans une casserole. Ramollir les échalotes.
- 6- Ajouter la moutarde et le bouillon de poulet. Mijoter et laisser réduire pendant 5 minutes.
- 7- Ajouter le sirop d'érable et le vin blanc (ou vinaigre balsamique). Mijoter et laisser réduire 5 minutes.
- 8- Ajouter la crème et poivrer. Laisser épaissir.
- 9- On peut épaissir la sauce avec de la fécule de maïs diluée dans l'eau jusqu'à la consistance désirée.
- 10- Verser la sauce sur la viande et servir.

Le vin blanc peut être remplacé par du vinaigre balsamique. Recette facile à faire et vraiment délicieuse.

Proposé par *Sonia Marcoux* trouvé sur www.recettes.qc.ca

Recettes du Temps des Fêtes (suite)

Biscuits
truffés au
chocolat
et à la
menthe



Préparation: 15 min

Prêt en: 2 heures 26 minutes

Portions: 40 portions d'un biscuit (16 g) chacune

Ingrédients

1 paquet (6 carrés) de chocolat mi-amer BAKER'S, hachés

3/4 tasse de beurre

1-1/4 tasse de sucre

2 œufs

1-3/4 tasse de farine

1/2 c. à thé de poudre à pâte

1/3 tasse de cannes en sucre, hachées ou autre garnitures:
carrés de caramels coupés, petits bonbons, noix...

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Chauffer le chocolat et le beurre au micro-ondes à intensité MOYENNE dans un bol de taille moyenne allant au micro-ondes pendant 2 min. ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Remuer ces ingrédients jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Incorporer le sucre. Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque addition. Mélanger la farine et la poudre à pâte et les ajouter à la préparation; bien mélanger. (La pâte sera très molle.) Réfrigérer le tout pendant 2 heures.

Façonner des cuillerées à thé comblées de pâte en boules de 1 pouce. Déposer ces boules sur une plaque à pâtisserie graissée à 2 pouces d'intervalle.

Cuire les biscuits au four pendant 9 à 11 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (Ne pas trop les cuire.) Les parsemez immédiatement des cannes en sucre hachées. Laisser refroidir les biscuits pendant 3 minutes sur les plaques à pâtisserie, puis les transférer sur des grilles et les laisser refroidir complètement.

Trucs des Cuisines

Prenez de l'avance: La pâte à biscuits peut se conserver pendant 24 heures au réfrigérateur avant d'être roulée en boules comme indiqué. Les biscuits refroidis peuvent être conservés à température ambiante dans un récipient hermétique.

Mots d'enfant

Thomas, tout content d'apprendre plein de nouvelles choses à la maternelle, me revient en disant: «Maman, nous avons appris les animaux de la savane, il y a le lion, le tigre... et le gai-o-pard, lui, c'est le plus rapide de tous.»

— Sonia

Ma fille de 6 ans me dit à quel point elle aime les champignons «chicotés». Comme elle m'entend rigoler, elle se reprend: elle aime les champignons «gigotés»! Vive les shitakés!

Colin, 4 ans, est en train de s'endormir devant la télé... Subitement, il se lève et me dit «Maman, je me sens tout moelleux.» En voilà un qui a échappé de peu à la sieste!

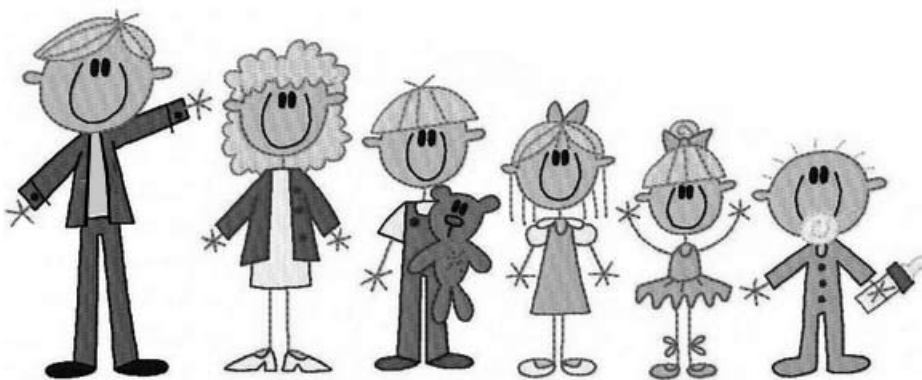
— Annie

Mon fils en revenant du musée de la civilisation à dit à son enseignante, tu vois Mme Lynn où il y les voiliers c'est l'aréna. Bien sur il lui pointait la marina. Elle riait encore en me le racontait. Peut-être est il un visionnaire et un jour on fera du patin sur le Bassin Louise.

— Amélie



Sorties Familiales



Le temps de fêtes est presque arrivé et c'est le souvent le moment de l'année où tout le monde profite de quelques journées de congé. C'est donc une période propice pour s'amuser alors, voici quelques idées de sorties familiales:

... PATINOIRE DE LA PLACE D'YOUVILLE

Une patinoire extérieure avec un cachet unique. (Gratuit) (location de patins sur place \$) Du lundi au dimanche. On peut connaître l'horaire en téléphonant au 641-6256.

www.telegraphe.com/activites/patinage/index.html

... MARCHÉ DE NOËL AU MARCHÉ DU VIEUX-PORT

(Cadeaux originaux, produits du terroir etc.) Ouvert du 26 novembre au 31 décembre, tous les jours de 9h à 18h et jusqu'à 19h le jeudi et le vendredi. (Le marché est fermé les 25 et 26 décembre ainsi que les 1^{er} et 2 janvier). Pour plus d'informations: 692-2517.

www.marcheduvieuxport.com

... L'EXPOSITION CRÈCHES D'ICI ET D'AILLEURS... ET LA LUMIÈRE FUT!

Présentée à la bibliothèque Gabrielle-Roy. Ouvert du 1^{er} décembre au 4 janvier 2010 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h, samedi et dimanche de 10 h à 17 h. (Gratuit) Pour plus d'informations: 641-6789.

www.bibliothequedequebec.qc.ca

... NOËL HAMEL...

Du Centre Jardin Hamel sur le boulevard Hamel. Le plus grand centre de décorations de Noël au Canada. Ouvert du lundi au dimanche, jusqu'au début janvier selon les heures d'ouverture du magasin (gratuit). On peut connaître l'horaire en téléphonant au 872-9705.

www.noelhamel.com

... L'AVENTURE PROLUK DE NOËL.

Le plus gros parc de jeux gonflables au Québec, présenté du 26 au 30 décembre de 10h à 16h au Centre de Foires ExpoCité. Le tarif est de 14\$ par personne en prévente (adulte et enfants de plus de 2 ans) ou 17\$ par personne (adulte et enfant de plus de 2 ans) le jour même à la porte. Les taxes sont comprises dans les prix. Gratuit pour les 2 ans et moins.

www.avoirdufun.com

... LE MUSÉE DE LA CIVILISATION

Il offrira des activités de Noël, mais les détails concernant ces activités seront disponibles au début du mois de décembre. Informations: 643-2158

www.mcq.org

... LES BIBLIOTHÈQUES DE LA VILLE DE QUÉBEC

Elles offrent une panoplie de belles activités pour nous mettre dans l'ambiance du temps des fêtes tout au long du mois de décembre. Venez vivre de belles expériences en famille ou entre amis.

Pour la famille il y a plusieurs pièces de théâtre et activités d'animation. Il y a aussi des ateliers de bricolage pour les enfants.

Pour les adultes il y a aussi un atelier d'emballage de cadeau de Noël où l'on apprend à confectionner de jolis emballages, le matériel est fourni.

La majorité de ces activités sont gratuites, mais nécessitent une réservation. Pour plus d'informations et pour consulter les horaires des différentes activités, visitez le site:

www.bibliothequesdequebec.qc.ca

... SORTIE AU THÉÂTRE GRATUITE AU CENTRE D'ART LACHAPPELLE: LE NOËL D'ANNABELLE

La veille de Noël, alors que tous les enfants du monde sont excités à l'idée de recevoir des cadeaux, la petite Annabelle pleure. Mais pourquoi est-elle si triste? Louis et sa fidèle moufette Marguerite courent à sa rescousse. Dimanche 20 décembre à 14h. Gratuit, ne requiert pas de laissez-passer.

www.centredartlachapelle.com

— Amélie Gagnon



Question de rire un peu...

Comment réussir son «Terrible Two» - guide à l'usage des enfants de 2 ans. *Parents : Point de vue : Papa Oméga - l'aventure d'être à la fois père, homme et gars : Comment réussir son « Terrible Two » - guide à l'usage des enfants de 2 ans — Louis-Simon Ferland*

Une maison a beau être bien hermétique et solidement construite, un ouragan peut tout de même la frapper de l'intérieur. En fait, cela se produit dans toutes les maisons où vit un enfant de deux ans. Certains parlent du fameux «terrible two» comme de la première adolescence. Une phase nécessaire pour que l'enfant arrive à s'affirmer et apprenne à dire non. Et souvent, il y arrive un peu trop bien...

On se demande parfois comment font nos gentils démons pour nous faire grimper dans les rideaux si souvent. Voici en grande primeur LEUR guide de référence en matière de crises:

■ La crise du Non

Il s'agit du niveau de départ de toute cette belle aventure! On commence par dire non, puis on ajoute les variantes. Non au bain, non au souper, non au lavage des mains, non au dodo... Avec l'expérience, on peut offrir des extras: coups de pieds, coups de poing, culbutes et pirouettes diverses pour échapper au contrôle des parents. Cette crise permet aussi de faire perdre un temps précieux aux parents pressés et de transformer une corvée de 30 secondes en épopée d'une demi-heure.

■ La crise hollywoodienne

On joue la totale. On se jette par terre, on s'effondre, ruinés émotionnellement, abattus par la douleur insoutenable de se faire refuser un biscuit au chocolat avant le souper. Malgré tous les efforts artistiques, les parents ne croient pas souvent à notre détresse.

■ La crise molle

Une méthode simple et efficace surtout quand les parents semblent pressés ou essaient de nous mettre des vêtements. On s'efforce alors de devenir aussi consistant que de la purée de pomme: impossible de tenir sur nos pattes.

■ La crise de l'idée fixe

L'idée fixe en question peut-être une activité, une phrase ou une question anodine dont on ne peut se départir. À la base, l'idée n'a rien de bien méchant, mais répétée 412 fois en quelques minutes, elle produit son effet sur un parent exaspéré. Celui-ci use parfois de subterfuges afin de nous changer les idées, mais c'est peine perdue. Se termine habituellement par une autre crise, pigée au hasard.

■ La crise du Moi-Maintenant

En tant que membre du «Terrible Two», nous sommes en droit d'exiger que **TOUT** nous soit dû, au moment où on le souhaite. Il est inutile de partager quoi que ce soit, pas même la télé avec les parents. Il n'est pas question non plus de nous faire patienter pour aucune raison lorsque l'on souhaite quelque chose. Toute infraction à cette règle nous permettra de hurler haut et fort notre indignation.

■ La petite révolte

Une méthode éprouvée qui consiste à faire volontairement tout ce qui n'est pas permis, juste pour voir la réaction des parents. Les règles «on ne tape pas, on ne mord pas, on ne dessine pas sur les murs, on ne vide pas la baignoire sur le plancher de la salle de bain, etc.» sont vraiment agréables à outrepasser. Le mieux est encore de transgresser les consignes en regardant les parents dans les yeux, tout en arborant un magnifique sourire. Effet garanti.

■ La statue hurlante

Une crise de base. Consiste à rester immobile, les mains contre le corps, les yeux fermés, et à pleurer en hurlant le plus fort possible jusqu'à ce que quelque chose survienne. La concentration est essentielle: on doit donner l'impression aux parents que notre vie est en jeu.

■ La honte publique

Le truc est vieux comme le monde: profiter de la présence d'autres personnes pour découpler la portée de notre crise. Le centre commercial est un bon endroit pour s'y entraîner. On peut aussi agir en véritable diable devant la visite ou attirer l'attention sur nos mauvaises manières dans une réunion familiale. Le but étant de faire passer les parents pour des gens irresponsables.

■ La grève de la faim

À l'heure des repas, les moyens de pression sont simples et directs. Refuser de manger et/ou exiger autre chose (préférentiellement sucré ou introuvable). Variante: il est particulièrement drôle de voir le visage des parents lorsqu'on refuse de manger ce qu'ils considèrent être notre mets préféré.

■ La ruse finale!

Pour plus de succès, variez les plaisirs et parsemez vos journées de quelques bons moments. La confusion de vos parents n'en sera que plus grande.

Ah! Les magnifiques moments... Il paraît que l'étape du «Terrible Two» est nécessaire aussi pour les parents. Pour une expérience parentale complète, il faut vivre ces magnifiques remises en questions, ces soupers désespérants, ces crises de centres commerciaux et ces hurlements infernaux.

Et dire que pendant ce temps, l'enfant, en regardant aller ses parents, est convaincu que le «Terrible Two», ce sont ces deux-là...



Brève de Vie

Quel sens pour Noël?

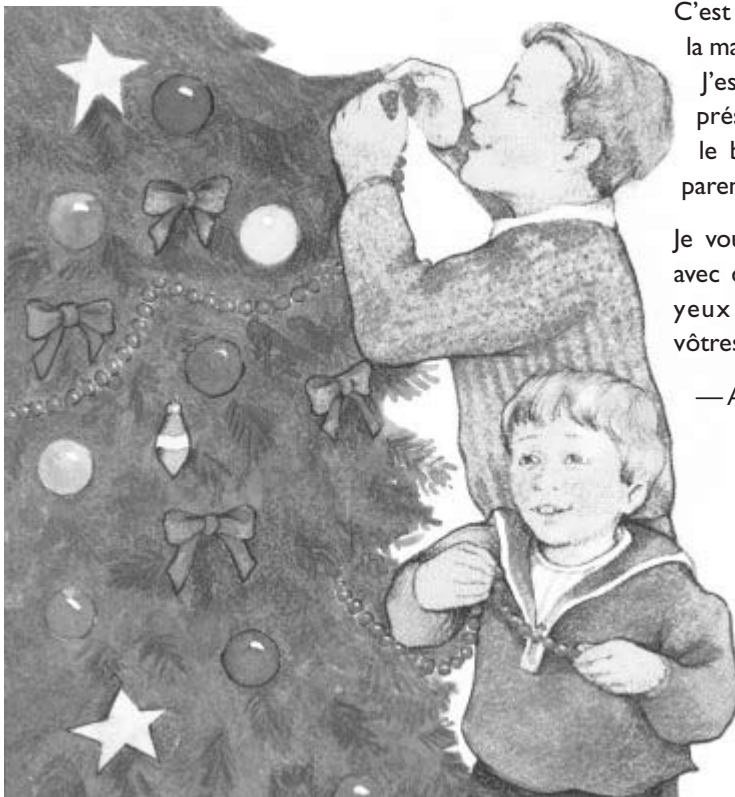
C'est devenu courant d'entendre dire que Noël est devenu une fête tellement commerciale, trop commerciale. Il m'est arrivé de le penser et de le dire... Mais alors, quel sens revêt Noël? Quel est le sens de cette fête si on ne veut pas de cet aspect commercial, alors qu'il est quasiment prédominant autour de nous?

Il y a bien sûr le sens d'origine, la naissance de Jésus que les chrétiens se remémorent.

Il y a ce moment de recueillement que les nations s'entendent pour partager, question d'évaluer leurs ambitions, leurs victoires, leur folie...

Il y a ces moments que les familles et amis partagent, autour d'un bon repas, d'un jeu de société, d'un échange de cadeaux...

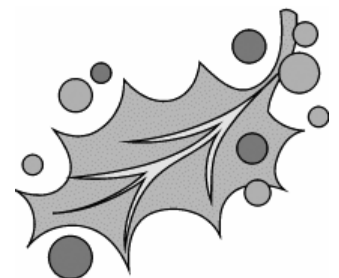
Il y a surtout ces instants précieux où l'on a vu briller les yeux de nos enfants. Nos enfants qui, tant qu'ils sont petits, n'en ont rien à faire de l'aspect commercial de Noël. Leurs yeux brillent du bonheur d'être avec nous, dans une parenthèse en dehors du quotidien. Bien sûr que la jolie robe à froufrous et le jouet tant attendu y sont pour quelque chose, mais c'est plus que ça!



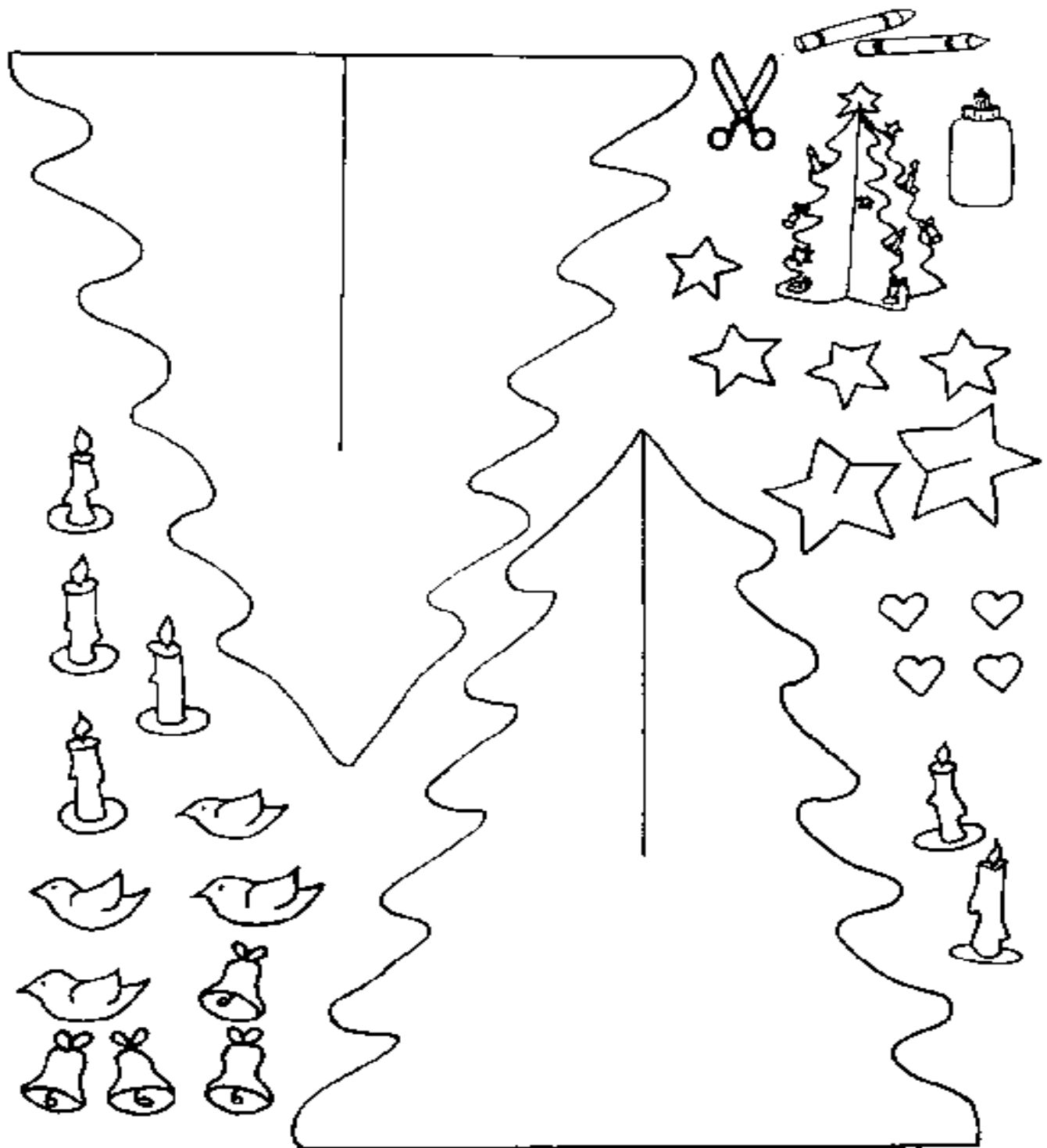
C'est ça le sens que je veux pour Noël : la magie dans les yeux de mes enfants. J'espère que je saurai toujours la préserver, c'est une belle fleur dans le bouquet de mes responsabilités parentales!

Je vous souhaite un très beau Noël, avec des paillettes de magie dans les yeux de vos enfants... et dans les vôtres aussi!

— Annie Bousquet



Bricole ton sapin!



Pour les plus petits, au lieu de découper les petites pièces, on peut acheter des collants d'étoiles ou autres (Dollorama) et les coller sur le sapin. <http://universdelulue.free.fr/>

— Claudia Boutin