



# Le journal Plein d'Soleil



## Équipe du journal

Marie Lindsay

Amélie Gagnon

Annie Bousquet

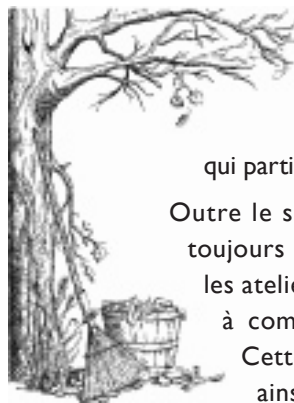
Sonia Marcoux

Catherine Trudeau

Lise Vaillancourt

## Mot de Marie

**B**on retour de vacances à tous. Je veux profiter de cette édition du journal pour informer les familles qui participent à nos activités sur deux sujets importants.



Outre le service de répit et la location des sièges autos, le CRJF a toujours fonctionné sur une base de contribution volontaire pour les ateliers. Suite à notre assemblée générale, nous allons demander à compter de cette année, une légère contribution financière. Cette contribution permet la consolidation de nos finances et ainsi assure la qualité de nos ateliers.

LES FORUMS CITOYENS. À compter d'octobre, vous serez invités à participer à une démarche, à des rencontres où des citoyens sont sollicités afin de contribuer à éventuellement déterminer des actions à entreprendre pour améliorer la qualité de vie des membres de la communauté. Si vous souhaitez des améliorations IMPORTANTES qui vont toucher plus directement votre environnement vous devriez y participer. Nous aurons la chance d'expliquer les enjeux de ces rencontres dans les semaines qui viennent, mais si vous avez déjà des questions: 418-864-7883. LA PAROLE EST À VOUS! À suivre...

BON AUTOMNE!

## Suggestions de CD, de livre et de sortie

### Lilly

Lilly vous fera découvrir un univers magique fait d'histoires incroyables et extraordinaires sur une musique rythmée qui saura fait danser et chanter vos petits. Ma fille adore et le pire, je ne suis pas encore tannée. — *Sonia*

### Mixmania

Rythme-moi ton numéro, beat-moi ton vrai tempo... Si cette phrase ne vous paraît pas abracadabrante, c'est que vous avez écouté Mixmania, 2e édition... Les enfants aiment ça, et moi, je ne déteste pas. C'est un peu fleur bleue comme paroles, mais chouette comme musique pour la route! Pour ceux qui n'ont pas peur des «vers d'oreille»! — *Annie*

### La vie comme je l'aime, tome I — Marcia Pilote

Savoureux! Ces brèves chroniques relatant les états d'âmes et le train-train quotidien de cette mère de famille se lisent

par petits (ou gros!) bouts, au rythme que vous le désirez (ou que vous le pouvez!). Je ne suis pas une fan de Marcia en tant qu'animatrice, mais je suis charmée par sa plume fantaisiste et sa facilité à raconter. — *Annie*

### Le marché de Deschambault

Au fil d'une balade en famille, nous avons visité le marché de ce joli village. Miam, que de bonnes choses à se mettre sous la dent! Des grissini (petites grignotines de pain au fromage), des bleuets, des légumes bios, des biscuits artisanaux... Il y avait aussi des viandes, du savon, des huiles essentielles... Devant le marché, il y a un magasin général toujours en usage; vous pouvez aussi y visiter une exposition relatant ses belles années...

— *Annie*



# Temps d'automne, ... temps pour s'amuser !!!

**F**n automne la nature nous invite à faire rejaillir notre imagination et non à se laisser enliser dans notre bon et confortable divan. Et comme le chante Arthur L'Aventurier :

*C'est que les journées à l'automne  
Raccourcissent à vue d'oeil  
Oui, c'est ça, dans le temps des pommes  
On perd le joli vert des feuilles  
C'est cette baisse de lumière  
Qui amène les belles couleurs  
La nature aidée par la terre  
Colore les feuilles de bonne humeur*

Alors gardons notre bonne humeur, beau temps, mauvais temps et amusons-nous.

- En faisant la cueillette des pommes au verger. La Ferme Genest à Saint-Nicolas est merveilleuse et remplie d'activités; de plus, dans le temps des citrouilles, vous pouvez faire votre choix en cueillant vous-même votre citrouille dans les champs.
- Dessinez le tronc d'un arbre et l'enfant, avec du papier de soie de couleur rouge, façonnez de petites boules et les collez en haut de l'arbre.
- Souvenez-vous de:

*Michaud est monté dans un grand pommier*

*La branche a cassé CRAC! (faites le geste de tomber accroupi)*

*Michaud est tombé BOUM! (faites le geste de tomber sur les fesses)*

*Où donc est Michaud? (faites le geste de chercher quelqu'un avec la main sur le front)*

*Michaud est sur le dos (faites le geste de vous coucher sur le dos)*

*Ah relève, relève, relève (faites le geste de vous rasseoir)*

*Ah relève, relève Michaud (faites le geste de vous relever)*



- Prenez des pommes et demandez aux enfants de les déplacer en utilisant différentes parties de leur corps. Poussez la pomme avec le nez, le genou, le pouce... etc. sur une certaine distance. Fous rires assurés.
- Après avoir lu l'article de mon amie Amélie sur les sortes de pommes, déplacez-vous au supermarché. Profitez-en pour faire découvrir aux enfants les différentes sortes de pommes.
- Inventez une histoire d'un personnage qui cherchait une étoile dans le ciel, mais qui n'a jamais pensé à regarder dans la pomme. À la fin de l'histoire, coupez devant les enfants une vraie pomme de façon à exposer la petite maison de pépins en forme d'étoile. Ensuite, avec de la gouache, servez-vous de l'étoile de pomme pour que votre enfant crée un petit chef-d'œuvre sur papier.
- Amusez-vous à chercher des idées pour décorer votre citrouille de façon originale, en la peignant ou en la découpant afin de vous démarquer du voisinage. Des couteaux spéciaux sont mis en vente dans le temps de l'Halloween dans les grandes épiceries et les magasins à grandes surfaces.

Maintenant, amusez-vous, respirez l'air de l'automne en ramassant des feuilles, les rouges, les jaunes, les petites et les grosses et de là, encore mille et une idées de bricolages resurgissent. Mère Nature, on vous aime!

(réf.: [educatout.com](http://educatout.com) et [teteamodeler.com](http://teteamodeler.com))

— Sonia Marcoux

# La Passerelle



**B**onne nouvelle, l'atelier La Passerelle reviendra cette année. En effet le CRJF a obtenu de nouveau le financement pour présenter cet atelier, qui a été mis en place dans le cadre de la persévérance scolaire. Les résultats de plusieurs études démontrent qu'un enfant bien préparé pour la maternelle aura de meilleures chances de bien s'adapter au monde scolaire et d'y vivre des expériences positives. Ainsi le rapport qu'il développera avec l'école sera favorable, surtout si le parent s'implique dès son âge et démontre un intérêt pour cette nouvelle aventure.

Mais qu'est-ce qu'être prêt pour la maternelle? C'est une question que la plupart des parents se posent, et les réponses sont diverses. Ce qu'il faut ne pas perdre de vue, c'est que l'important est qu'il soit prêt à apprendre et qu'il en ait envie.

L'entrée à la maternelle, c'est un nouveau départ pour votre enfant, c'est une aventure qui commence et il est important de l'aider à bien faire ses valises avant le départ. Pour y parvenir, vous pouvez vous-même parfaire vos connaissances. Bien sûr vous avez vous-même fait votre maternelle, mais ce n'était pas comme aujourd'hui; les temps changent et il est de votre responsabilité de vous informer sur ce que votre enfant fera à la maternelle, mais aussi sur ce qu'il a avantage à développer d'ici là.

Les dates ne sont pas encore déterminées, mais elles le seront prochainement. N'hésitez pas toutefois à nous faire part de votre intérêt ou à vous informer auprès du personnel du Centre, si vous désirez plus d'informations.

— Amélie Gagnon

# Le Coin des Recettes

C'est bien connu, septembre est le mois des pommes... Mais c'est aussi une excellente période pour les poires!

## Confiture de poires et de framboises

- 575 g de framboises fraîches ou surgelées (environ 5 tasses)
- 575 g de poires mûres, épépinées et coupées en dés (environ 4)
- 1/4 tasse d'eau
- 4 tasses de sucre
- 575 g de poires fermes, épépinées et coupées en dés (environ 4)
- Le jus de 1 citron

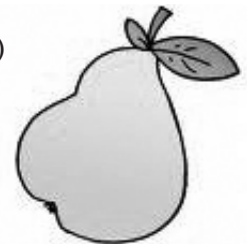


1. Dans une casserole, mélanger les framboises, les poires mûres et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 5 minutes.
2. Ajouter le sucre et laisser mijoter 45 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajouter les poires fermes et le jus de citron. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson à feu moyen environ 30 minutes, jusqu'à ce que la confiture prenne une texture sirupeuse.
4. Mettre la confiture en pots.

\* Cuire les fruits avant d'ajouter le sucre permet de mieux extraire la pectine

(Recette prise dans la revue Ricardo)

— Sonia Marcoux





# Le Temps des Pommes...

L'AUTOMNE C'EST LE TEMPS DES POMMES... ET DE PLEIN D'AUTRES MERVEILLES!

L'automne c'est le temps des récoltes, c'est l'abondance autant dans les légumes que dans les fruits. Dans plusieurs endroits, l'auto-cueillette est permise et cela fait de très belles activités par une journée ensoleillée. Les marchés publics regorgent aussi de saveurs et de couleurs. Allez les visiter, vous pourrez découvrir de nouveaux produits et rencontrer des gens qui les cultivent. Entre autres, en cette belle saison, on retrouve une panoplie de pommes. Voici un petit tableau, histoire de connaître quelques variétés populaires dans notre région. Croquez dans l'automne, et dans les pommes...

— Amélie Gagnon

<i>Variété</i>	<i>Apparence</i>	<i>Utilisation</i>
<i>Cortland</i>	Elle est grosse, rouge striée et aplatie, sa chair est très blanche et parfumée. Ne brunit pas.	Tout usage, à croquer, parfaite pour les tartes, la cuisson au four
<i>Melba</i>	Elle est de grosseur moyenne, de forme irrégulière rouge et jaune.	À croquer ou en compote
<i>Délicieuse jaune</i>	De forme un peu allongée, peau jaune, sa chair est semi-ferme.	À croquer, en tarte ou en compote
<i>Délicieuse rouge</i>	Savoureuse sa chair est plus croquante que la jaune.	À croquer
<i>Empire</i>	Elle est de grosseur moyenne, de couleur rouge avec des taches évidentes.	Tout usage
<i>Gala</i>	Sa pelure est très mince, de couleur jaune crème et rose, sa chair est juteuse et croquante, sucrée et parfumée.	Excellente à croquer, bonne pour la cuisson
<i>Granny Smith</i>	Elle est de grosseur moyenne, de couleur verte, à chair ferme, juteuse et acidulée.	À croquer et en tarte
<i>Idared</i>	Elle est grosse et rouge foncé, parsemée de taches, sa chair est ferme, juteuse et parfumée.	Tout usage, excellente au four et en compote.
<i>Mcintosh</i>	Elle est de grosseur moyenne, sa chair est ferme, juteuse et croquante.	Excellente à croquer, bonne pour le four et la compote.

Tableau tiré de *Encyclopédie visuelle des aliments*, Québec Amérique, 1996.

## *Je le savais donc...*



a devait arriver, c'était écrit dans le ciel, prévu dans les boules de cristal, inscrit dans le calendrier Maya...

Je le savais depuis longtemps, qu'on allait me le dire. Un peu comme on annonce une mauvaise nouvelle, la mine longue...

Je sentais depuis longtemps que des gens autour de moi se retenaient de me le dire...

Ma puce, ma poussinette dorée et adorée, mon petit trésor est SAUVAGE.

Oui, oui, vous avez bien lu, ma petite fille d'amour est une sauvage... C'est bien ce qu'on dit, non, au sujet des bébés qui regardent les gens d'un air timide, renfrogné même, accrochés au cou de leur maman...

«Arghke !» Je ne l'aime pas, cette expression!!! Je sens tellement de critique dans ce seul mot! Un animal, une plante, un lieu peuvent être sauvages, même les humains peuvent être sauvages dans leurs actions, c'est bien vrai, suffit de regarder le Téléjournal pour le constater... Mais un bébé, juste parce qu'il se sent bien et en sécurité dans les bras de sa maman, pourquoi serait-il qualifié de sauvage?

Au début, j'ai cherché une autre expression, qui illustrerait mieux la façon d'être de ma cocotte. Timide, réservée, insécure... Oui et non, ces mots sont proches de la décrire, mais pas tout à fait non plus. Et surtout, c'est encore et toujours accoler une étiquette. Ça me gratte dans l'oreille autant qu'une étiquette un peu rêche sur un chandail me gratterait le cou. CATÉGORISONS-LES TOUS! Mais moi je n'aime pas ça, catégoriser les gens... Je préfère les laisser libres. Vous n'avez pas remarqué que lorsqu'on a attribué une étiquette aux gens, ils semblent obligés d'y correspondre par la suite? FINI la possibilité d'évolution de la personnalité, RESPECTEZ l'étiquette qu'on vous a donnée! Le petit garçon qui a remarqué qu'on parlait souvent de lui «ah qu'il est tannant celui-là» se sent aussi obligé de l'être encore et toujours que la petite fille dont on a dit 100 fois «elle est sage comme une image».

Ça ne veut pas dire de ne jamais faire de compliments aux enfants, ni de ne jamais nommer un comportement qu'il vaudrait mieux modifier. Mais je préfère tenter de trouver une expression qui ne soit pas une étiquette ou une prison, juste une description la plus neutre possible.

Pour ma poulette, j'ai donc trouvé que «elle apprivoise son espace» était assez proche de la réalité, neutre, pas «mise en boîte» du tout... Ça laisse toute la possibilité d'évolution (ben oui, elle va bien finir par l'avoir totalement apprivoisé, son espace!) et ça explique aux gens pourquoi elle préfère être accrochée à moi que de galoper partout.

Mais j'aime encore mieux l'expression «bébé koala». Celle-là, je trouve qu'elle décrit par une jolie image tout ce qu'est ma Marie: dans les bras de maman, regard curieux mais qui dit «pas touche», attitude qui laisse entendre «peut-être que tantôt je vais descendre et aller explorer plus loin»... Certes, c'est aussi une étiquette, mais elle ne me gratte pas du tout!



Surtout, je me dis qu'un koala, c'est sans doute aussi doux que la joue de ma petite. C'est pour ça que je trouve qu'elle lui colle à la peau, cette expression!

— Annie Bousquet



