

Annie Bousquet

Mireille Cadrin

Julie Émond

Sabrina Lepage

Rebecca Massé

Marceline Nolin

Marie Lindsay, directrice

JOURNAL
plein
D'SOLEIL



Merci au comité du journal pour cette édition. Déjà rendus en mai, à quelques semaines de la fin des activités! Les familles ont été nombreuses à participer tout au long de l'année, aux différentes activités. Celles-ci cesseront vendredi le 12 juin et nous souhaitons reprendre le 21 septembre prochain. Il y aura les inscriptions aux loisirs gratuits, pour les familles à faible revenu, le mercredi 13 septembre de 13h00 à 19h00.

C'est le moment de vous souhaiter un bel été et surtout un bon moment avec la famille.

Marie Lindsay, Votre dévouée directrice





L'A.G.A. assemblée générale annuelle

Chers membres du Centre Ressources Jardin de Familles, vous vous verrez prochainement remettre une invitation pour assister et participer à l'Assemblée Générale Annuelle du Centre. Si vous le permettez, prenons quelques instants pour savoir de quoi il s'agit.

L'A.G.A. est le moment privilégié pour venir s'informer de la vie de l'organisme qui nous tient à cœur, qui est un véritable milieu de vie pour beaucoup d'entre nous. Concrètement, les activités de l'année qui vient de passer seront présentées, de même que les données de fréquentation et le bilan financier. Vous aurez aussi un aperçu des besoins identifiés et des projets à venir. Si vous souhaitez poser des questions ou apporter des suggestions relativement à l'un de ces sujets, c'est l'occasion de le faire!


Toute personne y est admise, mais seuls les membres pourront voter ou se présenter au conseil d'administration. Éventuellement, des membres proposeront leur candidature ou seront proposés par leurs pairs pour faire partie du conseil d'administration, advenant le cas où des postes seraient libres. S'il y a plus de candidats que de postes libres, nous devons procéder à des élections. Le poste de président (e), lui, est en élection chaque année. Que ce soit pour se présenter ou sim-

plement pour voter, il faut être membre en règle du CRJF. Vous pouvez officialiser votre adhésion annuelle jusqu'au 3 juin avec Marie, au coût de 5 \$ (d'autres avantages viennent avec cette adhésion, dont le fameux Guichet culturel).

Si vous souhaitez en connaître davantage sur ce que cela implique d'être membre du conseil d'administration (temps bénévole, réunions, etc), vous pouvez vous en informer auprès de Marie Lindsay ou d'un membre du c.a.

Au plaisir de vous y rencontrer!

/// L'Équipe du journal.



10 JUIN
dès 9H00

LIVRES, FILMS...

CINEMA

LIVRES

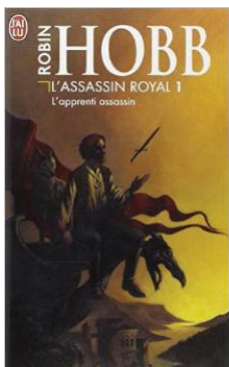
ROBIN HOBB

Assassin Royal : Première époque cycle 1 (29.95\$)

Intégrale qui comprend les livres : L'apprenti assassin, L'assassin du roi et La nef du crépuscule

Je vous conseille de lire l'article Wikipédia pour vous retrouver à travers toute la série

wikipedia.org/wiki/L%27Assassin_royal



L'APPRENTI ASSASSIN

Ce premier livre raconte les débuts de Fitz (son vrai nom étant Fitz Chevalerie, hérité de son père, Chevalerie) comme bâtard, au château de Castelcerf où il commence son entraînement d'assassin et il se termine par sa première mission qu'il finira au péril de sa vie.

L'histoire débute avec Fitz (jusque là appelé « Petit »), déposé par son modeste grand-père au château, puis présenté au prince Vérité, sa famille ne pouvant l'entretenir à cause de ses moyens limités. Malgré son très jeune âge, Fitz montre des dispositions dans une ancienne magie obscure appelée le Vif, qui lui permet de communiquer par télépathie avec un chien nommé Fouinot. Vérité décide de garder Fitz au château. Inquiet pour la sécurité de ce fils illégitime, le prin

SENS DESSUS DESSOUS

Sortie au cinéma 19 juin

Grandir peut être compliqué et pour Riley, cela ne fait pas exception. Elle doit quitter son patelin du Midwest quand son père obtient un nouvel emploi à San Francisco. Comme nous tous, Riley est guidée par ses émotions - la joie, la peur, la colère, le dégoût et la tristesse. Les émotions vivent dans un siège social, le centre de contrôle de l'esprit de Riley, où ils la conseillent sur les choix qu'elle doit faire dans sa vie quotidienne. Alors que Riley et ses émotions s'ajustent à une nouvelle vie à San Francisco, la folie s'empare du siège social. Bien que la joie, l'émotion principale et la plus importante pour Riley, essaie de rester positive, les autres émotions se chamaillent sur la meilleure façon d'interagir avec cette nouvelle vie, cette nouvelle maison et cette nouvelle école.

cinoche.com/films/sans-dessus-dessous/index.html

LES MINIONS

Sortie au cinéma 10 juillet

L'histoire des Minions nous vient de la nuit des temps. À l'origine, de simples organismes monocellulaires de couleur jaune, LES MINIONS ont évolué au cours des âges au service de maîtres plus abjects les uns que les autres. Les disparitions «accidentelles» de ceux-ci, des tyrannosaures à Napoléon, ont plongé les Minions dans une profonde dépression, se trouvant sans maître à servir. Mais l'un d'eux, prénommé Kevin, a une idée. Flanqué de Stuart, l'adolescent rebelle et de l'adorable petit Bob, Kevin part à la recherche d'un nouveau patron maléfisant pour guider les siens. Nos trois Minions se lancent dans un palpitant voyage qui va les conduire à leur nouveau maître? qui s'avère être une maîtresse : Scarlet Overkill, la première super-méchante de l'histoire. De l'Antarctique au New York des années 60, nos trois compères arrivent finalement à Londres, à l'apogée des mods, où ils vont devoir faire face à la plus terrible menace de leur existence : l'extinction de leur espèce.

<http://www.cinoche.com/films/les-minions/index.html>

/// Julie



LE BRICO!

Voici un petit bricolage tout simple à réaliser avec vos bouts d'chou cet été. Il vous faut simplement quelques trucs bien simples pour fabriquer un petit aquarium avec vos souvenirs de la plage.

VOICI CE DONT VOUS AVEZ BESOIN:

- deux assiettes en carton
- un acétate
- des papiers de couleur à votre choix
- petites roches et petits coquillages trouvés lors de vos voyages
- de la colle
- de la peinture
- des ciseaux

Par la suite, vous faites un cercle sur l'une des deux assiettes et vous le découpez pour faire la fenêtre où vous allez mettre l'acétate coupé en un cercle un peu plus grand. Vous pouvez peindre vos assiettes de la teinte que vous voulez par la suite. Lorsqu'elles sont sèches, vous collez vos poissons, vos cailloux, vos coquillages et toutes autres choses que vous désirez. Laissez aller votre imagination!!!

L'idée vient du site Pinterest!!

/// Sabrina



GÂTEAU CHOCOLAT BETTERAVE

1 ¼ tasse de farine
1 c. thé de poudre à pâte
4 c. soupe de cacao
¼ c. thé de sel
1 tasse de sucre
2 œufs battus
1/2 tasse de beurre fondu
1 tasse de lait
1 c. thé vanille
1 tasse de bettes épluchées et
rappées (crues)

Mélanger les ingrédients secs sauf le sucre.

Battre les œufs avec le beurre, ajouter le sucre et bien battre.

Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait.

Ajouter la vanille.

À la fin, incorporer doucement les betteraves.

Verser dans un moule beurré et enfariné.

Cuire à 350°F, 55min au four.

/// Sabrina

L'ÉTÉ, C'EST LES VIANDES MARINÉES

On peut acheter des viandes déjà marinées, on peut acheter la marinade à part... mais on peut aussi la faire, rien de plus facile, et ce avec des ingrédients qu'on a déjà dans notre cuisine.

Voici quelques conseils de Ricardo:

- Le premier doit être un élément acide. C'est lui qui attendrit la viande. Ce peut être du jus d'agrumes, du vinaigre, de la moutarde ou du yogourt.

- Le second doit être un élément gras, puisque la saveur est véhiculée par les molécules de gras. Ce peut être de l'huile, du beurre ou du lait de coco.

- Le troisième est le groupe des aromates: herbes, épices, sauce piquante, sauce soja. C'est le groupe qui donne de la saveur à nos aliments.

- Quelques conseils à retenir aussi: une pièce de viande coriace comme une bavette peut être marinée jusqu'à 48 heures. Une viande déjà tendre, comme un poulet ou un filet de porc, est marinée surtout pour être parfumée: on le laisse donc mariner quelques heures tout au plus. Finalement, les poissons, qui sont fragiles et qui peuvent être «cuits» sous l'effet de la marinade, seront marinés entre 30 minutes et 1 heure. On veillera à mettre moins d'ingrédients acides dans leur marinade. (https://www.iga.net/fr/videos/ricardo/ricardo_mariner_une_v viande)

Vous désirez essayer une recette détaillée avant de laisser aller votre créativité? En voici une qui peut convenir à toutes les viandes.

INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 tasse) huile d'olive extra vierge
125 ml (1/2 tasse) vin rouge
125 ml (1/2 tasse) ketchup
125 ml (1/2 tasse) miel liquide ou cassonade
45 ml (3 c. à soupe) sauce soya ou worcetershire
15 ml (1 c. à soupe) moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) poudre de cari
5 ml (1 c. à thé) coriandre
1 gousse d'ail, hachée finement

PRÉPARATION

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients. Y déposer la viande. On peut aussi mettre le tout dans un ziploc. Réfrigérer.

(<http://www.metro.ca/recettes/marinade-passe-partout-toutes-les-viandes.fr.html#>)

Attention : si vous désirez utiliser une marinade en guise de sauce, elle doit avoir chauffé assez pour faire de gros bouillons pendant quelques minutes. Sinon, la jeter une fois que la viande a mariné.

Suite à un café ressource, les mamans ont débuté un super cahier de recettes que les enfants aiment. Il y a un peu de tout, à vous de fouiner dedans pour trouver de nouvelles idées ! Vous pouvez aussi ajouter les vôtres. Il est déposé dans la salle des parents ; vous pouvez le consulter sur place ou l'emprunter en le mentionnant à Lucie ou Marie. Merci à Joannie d'avoir fait l'assemblage de ces recettes! /// Annie

SMART POTS

Simple à utiliser, productifs, économiques ! Les Smart Pots sont des pots de jardinage en géotextile qui permettent de cultiver de tout, partout, facilement et à faible coût. Des avantages récompensés en mai 2013 par le Prix du Mérite Horticole décerné par le Jardin botanique de Montréal.

Prônés depuis 30 ans par les professionnels, les Smart Pots sont désormais disponibles pour tous. Légers, durables et non cassables, ils sont offerts dans de nombreux formats (de quelques litres à plusieurs centaines). Parfaits autant pour les petits balcons que les grands toits-jardins, les terrains asphaltés ou contaminés. Et partout pour créer des jardins instantanés.

Les Smart Pots sont disponibles dans plus de 125 points de vente ainsi que sur notre boutique en ligne. Ils sont distribués au Canada et en Europe par les Urbainculteurs. Si vous souhaitez devenir revendeur, contactez-nous!

ATOUTS

La technologie Smart Pots réside dans la porosité du matériau, un géotextile épais qui assure un développement optimal des racines et donc des plants. Concrètement, les Smart Pots permettent un excellent développement racinaire car :

- Le tissu permet l'aération du terreau et du système racinaire, un des principes de base du jardinage.
- L'aération évite la spiralisation des racines observée dans les pots conventionnels et qui nuit à la bonne croissance des plants.
- En Smart Pot, quand une racine atteint la paroi en tissu, sa croissance s'arrête et la plante développe de nouvelles racines. Résultat : un système racinaire dense plutôt que quelques grosses racines en spirale le long des parois.
- La circulation de l'air évite la surchauffe observée dans les pots conventionnels lors des journées chaudes, qui est néfaste aux racines et aux micro-organismes du sol !



UTILISATIONS

Grâce à la grande variété de formats, les possibilités d'aménagement sont multiples, tant dans le design du jardin que le choix des cultures !

Un contenant polyvalent :

- Adapté pour tout type de cultures, maraîchères ou ornementales
- Permet la culture de légumes racines et tubercules (radis, carottes, navets, topinambours, patates)
- Possibilité de rouler le haut du sac pour réduire la profondeur (ex : culture de radis dans un grand sac)
- Possibilité de faire des ouvertures sur les côtés pour des cultures latérales (ex : champignons, plantes grasses)
- Intégrable dans un cache pot
- Adapté également à la culture hydroponique et à l'aquaponie

Un contenant simple d'usage :

- Facile d'entretien : lavables et pliables pour rangement si besoin
- Déplacement facile grâce aux poignées latérales (formats #3 à #15)
- Matériau léger, durable (7 à 10 ans), non cassable
- Hivernage simplifié : les Smart Pots peuvent rester dehors l'hiver et être amendés l'année suivante (ajout de compost) pour recommencer le jardinage (moins de travail, plus économique).
- Possibilité d'ajouter une soucoupe (pour éviter l'écoulement d'eau) ou de soulever légèrement les pots du sol (sur des lattes de bois par exemple) pour assurer une bonne aération dessous.

CHOIX DE FORMATS

Les Smart Pots existent en de nombreux formats, de quelques litres jusqu'à 1500 litres.

Pour plus d'information, voir le site des Urbainculteurs urbainculteurs.org

FAIRE POUSSER DES CHAMPIGNONS À LA MAISON

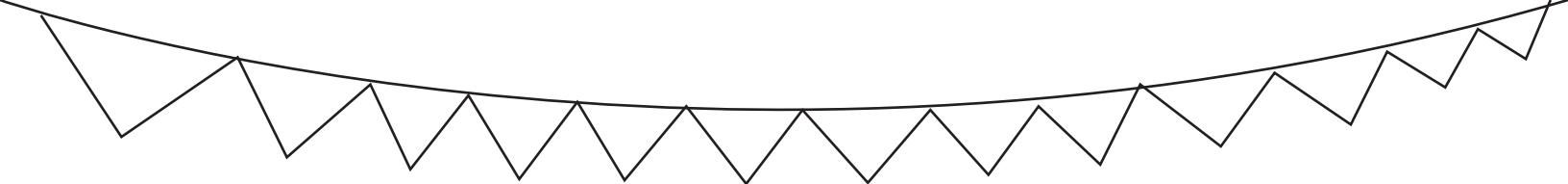
Saviez-vous que vous pouvez vous faire une production de champignons frais dans votre jardin ou même dans votre maison? Que se soit en sac, dans du marc de café, sur souche de bois ou sur paille, les possibilités sont très grandes. Voici donc des sites pour commander ou vous informer de la culture du champignon chez soi.

violonetchampignon.com

champignons-maison.com

mycoboutique.com/fr/magasiner/cultiver

/// Julie



FÊTE MONDIALE DU JEU 2015

La fête mondiale du jeu sera de retour le samedi 30 mai 2015.

La Ludothèque de Sainte-Foy vous invite à venir participer à la FÊTE MONDIALE DU JEU, qui se tiendra à l'anneau Gaétan-Boucher (à l'intérieur ou à l'extérieur selon la température).

De 9 h à 17 h, vous êtes invités, petits et grands, à participer à une foule d'activités.

Au programme : jeux gonflables, jeux de société, jeux de bois géant, jeux pour les 0 à 5 ans, blocs LEGO, mur d'escalade, parcours d'hébertisme, tyrolienne, ménagerie de peluches, ateliers artistiques et scientifiques, maquillage, animation ambulante, parcours moteurs, bricolage, ateliers sportif, casse-croûte, et bien plus!

Une variété de jeux pour tous les âges !

Pour ne rien manquer de cet événement, consultez la page Facebook de la Fête mondiale du jeu.

/// Julie

Fête MONDIALE DU JEU

*Enfants, parents et grands-parents,
venez vous amuser!*

*Le jeu pour tous,
sous toutes les formes!*

Un événement mondial!

*viens
jouer*

ACTIVITÉS
GRATUITES
POUR TOUTE LA
FAMILLE

*viens
t'amuser*



Où?

Anneau Gaétan-Boucher
929, avenue De Rochebelle
En cas de pluie, la journée
aura lieu à l'intérieur au
même endroit (centre
sportif de Sainte-Foy).
Le stationnement est gratuit.

Quand?

Samedi 30 mai 2015
De 9h à 17h

Information :

418 641-6301 poste 4081
ludosaintefoy.org





jardinfamilles.org

418 864.7883

3025, Avenue Tassé, Québec (Québec) G1P 1T1

info@jardinfamilles.org