

# Le P'tit Turlututu



N°3  
juin 2010

---

Le journal du Centre Famille Haute-Ville - 540 rue St Gabriel, Québec - [info@cfhv.ca](mailto:info@cfhv.ca)

---

N'oublions pas : en juin la recherche de financement continue... dons et idées sont vivement espérés !

Anne Florence pour le Centre Famille

## Cafés-rencontres: ce qui s'est dit...

- **04 mai: Trucs et astuces de maman Chantal** – Chantal Alain, coach familiale et professionnelle, est venue partager avec nous son expérience en matière de discipline, d'organisation, de routines, d'heure du coucher et des repas, [www.mamanchantal.com](http://www.mamanchantal.com)
- **11 mai: Découvertes d'aliments : Les légumineuses**, avec Marie-Hélène Caron, technicienne en diététique  
Tout un programme ! Les participants sont repartis les papilles comblées par une dégustation de légumineuses, des sacs de légumineuses tirés au sort ☺ et beaucoup de recettes de légumineuses à essayer, conseils avisés inclus – temps de trempage – cuisson etc... (le fascicule remis est disponible auprès d'Hélène) - [marie-helene.caron@csssvc.qc.ca](mailto:marie-helene.caron@csssvc.qc.ca)
- **18 mai: L'accord Educatif : Des clefs pour devenir «partenaires» dans les conduites éducatives au sein du couple** avec Nathalie d'Entraide Parents– [www.entraideparents.com](http://www.entraideparents.com)  
Une belle discussion sur la nécessité de se faire confiance lors des décisions, de faire le bilan régulièrement ensemble, d'offrir un modèle de deux personnes qui se respectent elles-mêmes et mutuellement, l'idée étant évidemment de goûter ensemble à la satisfaction d'avoir amené nos enfants à être autonomes et responsables (feuillet disponible auprès d'Hélène).
- **25 mai: Le jeu !** avec Sophie Harvey, éducatrice au Centre de santé et de services sociaux de la Vieille Capitale (CSSSVC [www.csssvc.qc.ca](http://www.csssvc.qc.ca)) [sophie.harvey@csssvc.qc.ca](mailto:sophie.harvey@csssvc.qc.ca)  
Moult pistes pour accompagner nos enfants dans le jeu ; veiller à prendre en compte leur niveau d'intégration sensorielle (peur d'un niveau sonore élevé par exemple) leur rythme (la durée de leur capacité de concentration...), leurs apprentissages (l'intégration de règles n'est claire qu'à partir de 4 ans..) utiliser le «renforcement poussif» c'est-à-dire complimenter, encore et toujours, pour permettre à la confiance de s'installer. Accorder BEAUCOUP de place au jeu libre (qui permet de développer entre-autres l'imaginaire... l'autonomie...). Garder en tête que le jeu symbolique permet de faire ressortir BEAUCOUP de choses (prendre le rôle de papa et maman, jouer à la maitresse...), et pour finir, en tant que garants de la réalité, veiller, sans les décourager, à ne pas trop embarquer dans les histoire d'amis imaginaires ☺  
2 pistes de lectures : «JEEP 0-2» Jeux et exercices pour enfants et Parents (de 0 à 2 ans) Editions Kino-Québec [www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp) et «Jeux pour bébé, favorisez son développement mental, physique et social» de Anne Knecht-Boyer Editions Broquet

## Et les jeudis à Kangourou ?

aux LOISIRS MONTCALM tous les JEUDIS de 9 h 30 à 11h 30  
(265, boul. René-Lévesque Ouest)

**13 mai: Fête du printemps !.**

Un moment plein de soleil ! Les enfants ont semé des graines de fines herbes dans de petits pots en terre cuite, qu'ils ont ensuite peints de mille couleurs ! Et maintenant... place à la patience...

*Les photos de l'évènement sont disponibles sur demande auprès d'Hélène*



## Les Cuisines collectives

**Impossible de résister à la tentation...** de partager avec vous une des délicieuses recettes concoctées lors de ce spécial Collations/Barres Tendres du 20 mai, sous la bienveillante houlette de Marie-Hélène Caron !

### **Barres déjeuner faibles en matières grasses**

#### Ingrédients :

2 tasses	flocons d'avoine
½ tasse	son naturel
¼ tasse	germe de blé
¼ tasse	farine tout-usage
¼ tasse	canneberges séchées ou raisins secs
2 c. à table	amandes effilées (facultatif)
2 c. à table	noix hachées (facultatif)
2 c. à thé	bicarbonate de soude
2 c. à thé	cannelle moulue
½ c. à thé	gingembre moulu
½ c. à thé	muscade moulue
1 tasse	compote de pommes, non sucrée
½ tasse	lait écrémé
3	Œufs
3 c. à table	cassonade bien tassée



#### Méthode :

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). **Mélanger** l'avoine, le son, le germe de blé, la farine, les canneberges ou raisins secs, les amandes et les noix (facultatif), le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre et la muscade dans un grand bol. **Fouetter** ensemble la compote de pommes, le lait, les œufs et la cassonade dans un autre bol. **Ajouter** le mélange d'œufs aux ingrédients secs et mélanger. **Étaler** le mélange dans un moule à pâtisserie carré de 8 pouces (20 cm), préalablement graissé; lisser le dessus. **Cuire** environ de 35 à 40 minutes (pour qu'il soit cuit, un cure-dent inséré dans la partie centrale du mélange doit en ressortir sec). Laisser refroidir complètement dans le moule, sur une grille; couper en barres.... Et.... bon appétit !

Source: <http://www.lesoeufs.ca/EggRecipes/Recipe.aspx?id=656>

### Temps forts !

#### **La tant attendue..... visite des pompiers... le 19 mai !**

Que de monde au Centre famille ce jour-là ! Heureusement que le soleil était au rendez-vous pour nous permettre de profiter de la terrasse.... et exceptionnellement de la rue ☺ où trôna un long moment le magnifique camion des pompiers !

Bon nombre de parents ont suivi à l'étage une présentation «prévention du feu» et ont pu poser toutes leurs questions à madame la pompière à la disponibilité sans faille...

S'en est suivi la présentation du camion, une distribution de documents d'information, d'albums à colorier, de ballons et l'indispensable séance photo !!

#### **Et la fête du faubourg ! des 29 et 30 mai !**

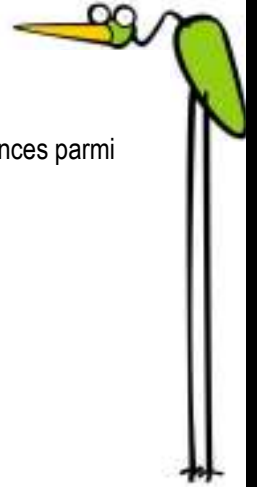
Soleil, foule bigarrée et succès du magnifique kiosque du Centre famille ! Tous ont apprécié les douceurs et limonade maison..., les grillades, et les belles piñatas «made in CFHV» !

Merci à tous pour votre participation !

*A noter: Les photos de ces événements sont disponibles sur demande auprès d'Hélène*



## Quoi de neuf au Centre Famille?



### Encore un nouveau sourire !

Marie-Hélène Plourde, étudiante en service social, est venue pour l'été, nous apporter et enrichir ses compétences parmi nous.

**Et....** Au plaisir de se retrouver le 3 juillet - 11h - pour **le grand pique-nique familial** du CFHV !

(aux jeux d'eau derrière le parc Lucien Borne).

### Et quelques pistes à explorer:

**Du côté des livres...** (disponibles dans les bibliothèques de Québec)

#### Un auteur jeunesse:

Martin Waddell...de la tendresse en boîte ☺

«**Toi et moi petit ours**», «**Tu ne dors pas, Petit Ours?**»  
«**Bravo petit ours ! etc...**» une série au graphisme un peu désuet de Barbara Firth, sur lequel on ne se jetterait pas d'emblée... et c'est bien dommage car derrière se cachent des mots fort bien choisis...

Un grand ours, un petit ours. Des petites histoires toutes simples qui font la part belle au reconfort face à l'expression des peurs, à la douceur face à la demande d'attention ,

Et puis d'autres albums parmi lesquels «**Bébés chouettes**»... au graphisme certes très sombre de Patrick Benson, mais qui permet d'aborder la peur de l'abandon... (maman rentre toujours...mmmm)

A explorer en français et en anglais...

#### Un livre-ressource:

«**Retrouver son rôle de parent**» des canadiens Gordon Neufeld et Gabor Mate.

Prendre à pleines mains son rôle de parent et considérer sa mission comme sacrée dans ce monde qui nous menace d'éloigner nos enfants de nous ET de nous éloigner de notre mission parentale.

Dans ce monde les enfants prennent modèle sur leur pairs car l'adulte manque souvent à l'appel.. rappelons-nous que seul les adultes ont la maturité nécessaire pour guider de jeunes êtres vers l'autonomie, dans la sécurité et l'amour... Bouleversant.

#### Sur la toile...



<http://groups.yahoo.com/group/freecyclequebec/> :

**Recyclons !** Alors bien sûr, il existe tout un réseau de ressourceries et autres vestiaires au rôle essentiel... mais si vous voulez donner un objet qui aurait besoin de la réparation de mains expertes ou encore tout simplement rencontrer le futur utilisateur de votre objet .. **il existe freecycle**, un réseau qui ne demande qu'à se développer! Une présence dans bon nombre de villes au Canada et dans le monde, et à Québec en particulier. Les échanges se font via un groupe de discussion yahoo (d'où la nécessité de se créer un adresse de courriel yahoo) On propose un objet gratuit et on attend preneur ! On peut aussi y trouver l'objet de nos rêves, par hasard ou en formulant un souhait. A vos claviers !

#### Et en musique :

**Dodo la planète do** (CDs + livres).

3 albums de brillante facture québécoise signés Patrick Lacoursière.

Des berceuses chantées dans leur langue d'origine. Un panorama musical étonnant et des voix magnifiques. Une MERVEILLE.

Pour écouter, RDV sur [http://www.lamontagnesecrete.com/catalogue\\_1](http://www.lamontagnesecrete.com/catalogue_1)