



Le journal du Centre Famille Haute-Ville - 540 rue St Gabriel, Québec - info@cfhv.ca

L'année débute avec un regain de nouvelles inscriptions au CFHV au cours mois de février !
Bravo à tous !

Caroline et Anne Florence pour le Centre Famille

Cafés-rencontres (tous les MARDIS 10h 30 au CFHV) : Ce qui s'est dit...

- **1 février : Comment rédiger un bon CV** – avec une technicienne en bureautique.
- **8 février : Un groupe de parents ayant des enfants d'âge préscolaire au CFHV ? Un groupe d'entraide ?** (pour des discussions informelles autour de difficultés vécues, des échanges sur des thématiques, inhérentes à des lectures, ou pas) ou un **groupe de soutien ?** (idem mais avec le soutien d'un «expert» pour conseiller voire temporiser en cas de thématiques lourdes).
Les personnes présentes autour d'Anne-Marie Rouiller, étudiante en services sociaux et maman du CFHV, étaient plutôt intéressées par un groupe de soutien qui aurait lieu en soirée, «en haut» avec garde d'enfants «en bas». Si l'idée vous séduit, vite contactez Catherine !
- **15 février: Le sommeil des enfants... et le repos des parents** avec Valérie Laflamme, stagiaire en psychoéducation du CSSS. Comment aider un enfant à s'endormir en utilisant l'approche progressive (il s'agit de différer notre réponse aux pleurs sur une période de 7 jours), comment inciter son enfant à rester dans son lit. Nous avons aussi vu quelles interventions faire selon les problèmes de sommeil vécus par l'enfant (opposition au coucher, pleurs et cauchemars, terreurs nocturnes, somnambulisme, énurésie)
- **22 février: Activité saine alimentation, collations santé : les barres tendres !** - avec Manon Houde, technicienne en diététique du Centre de Santé et de Services Sociaux de la Vieille Capitale – CSSSVC - <http://www.csssvc.qc.ca/> (418 681-8787, poste 3840 - manon.houde@csssvc.qc.ca) Comment faire de bonnes barres tendres maison et santé, très nutritives et à faible coût! (voir p. 3 pour une bonne recette !)

Et les jeudis à Kangourou ?

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

à la une : **le 24 février : les animaux du monde** – avec Catherine Tremblay, animatrice au Centre Famille.

Il s'est agi de faire découvrir aux enfants les animaux du monde (serpent, lion, grenouille, aigle, éléphant). Chaque enfant s'est fait maquiller à l'effigie d'un animal. Puis tous se sont largement déplacés dans l'espace (en rampant comme un serpent, à quatre pattes comme un éléphant, en sautant comme une grenouille, en volant comme un aigle), ont imité les cris des animaux, mangé leurs proies (les parents!), et leur ont finalement redonné vie (en les chatouillant, les pinçant, les caressant !)

Tous les sens ont été mis à contribution, ainsi que plusieurs principes de psychomotricité (les grands déplacements, l'éveil des sens, la psychomotricité fine...)

Une belle participation, qui a plu aux petits comme aux grands.
Un moment très amusant !





Les recettes de Caméléon :

Barres au gruau

Ingrédients

750 ml	gruau prêt en 5 min.	3 tasses
250 ml	farine de blé entier	1 tasse
5 ml	cannelle moulue	1 c. à thé
125 ml	pépites de chocolat au lait ou noir	½ tasse
125 ml	canneberges séchés	½ tasse
125 ml	noix de grenobles hachée	½ tasse
80 ml	huile canola	1/3 tasse
80 ml	eau	1/3 tasse
250 ml	miel	1 tasse
5 ml	essence d'amande	1 c. à thé

Méthode

1. Mélanger dans un bol gruau, farine, cannelle, pépites de chocolat, canneberges et les noix ;
2. Dans un autre bol, mélanger l'huile, eau, miel et essence d'amande à l'aide de fouet ;
3. Incorporer les liquides aux solides et bien mélanger ;
4. Étendre dans une plaque de cuisson de 25 cm x 38 cm (10 x 15 pouces) enduit d'antiadhésif alimentaire ou de papier ou d'une feuille de silicone ;
5. Cuire au four a 350 pendant 20 minutes ;

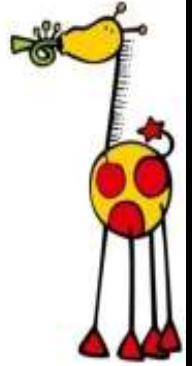
Et il est encore temps de remercier les bailleurs de fonds qui ont contribué à notre année financière 2010-2011:

- IGA Deschênes

Un grand merci à nos précieux donateurs! C'est grâce à vous que le Centre Famille Haute-Ville peut perpétuer sa belle mission et permettre à nos membres de prendre leur place dans la communauté.



Et quelques pistes à explorer:



Pour cultiver le plaisir de se découvrir au-delà des différences et cultiver le plaisir de s'amuser ensemble.

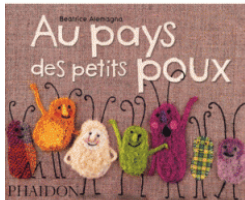
Un auteur jeunesse: Beatrice Alemagna

Avec son dernier ouvrage :

«**Au pays des petits poux**» aux Editions Phaidon.
Un coup de cœur de Margot ! (3 ans)

Un des poux qui habite le matelas au fond du jardin invite, pour son anniversaire, ses voisins qu'il ne connaît pas encore ... ! Et quelle surprise ! Ils sont tous différents... tout d'abord un peu déroutés, ils décident finalement de tous de s'accepter tels qu'ils sont pour s'amuser ensemble ! Une belle histoire de tolérance ou le jeu a le fin mot !

Beatrice Alemagna adapte toujours sa technique à l'histoire; les poux sont ici de feutrine de laine, de tissus et autres paillettes... Une belle réussite graphique.



Un magazine jeunesse:

«**Cram Cram ! à la découverte du monde**»

Un magazine jeunesse alternatif ouvert sur toutes les cultures... et sans publicité.

Le magazine est conçu pour les 6/ 12 ans.... Mais les plus petits auront plaisir à le feuilleter de même que les bien plus grands !

<http://www.cramcram.fr/>

Il est édité en France mais avec possibilité d'abonnement depuis l'étranger.

Le numéro 1 visitait le Maroc, le numéro 7 les alpages suisses... Avec moult idées de recettes, de jeux et bien d'autres trésors.

Voici un lien pour feuilleter un numéro en ligne !

<http://www.calameo.com/read/000142598e05e3a9a386e>

Sur la toile...

http://liveweb.arte.tv/fr/cat/Musiques_du_monde/

Des spectacles en ligne de musiciens «du monde» (en tous cas d'ailleurs ;))

Mais pas seulement ! On y trouve aussi des spectacles de théâtre, de danse,, une mine de découvertes !

Un hymne à l'éclectisme !

Et en musique :

«**Le quartier échantant**»

<http://www.actes-sud.fr/catalogue/livre-cd/le-quartier-enchantant>

«Dans le quartier de Zaza, tout le monde ne se connaît pas. Mais grâce aux chansons de circonstance, on lie très vite connaissance au moment d'un déménagement, ou d'un anniversaire !»

L'histoire et les chansons sont des Fabulous Trobadors, un groupe de musique français (toulousain) ayant développé un style particulier basé sur la déclamation de textes, et alliant folklore occitan et rythmes du Nordeste du Brésil... très entraînant.

Solidarité, respect et humour au rendez-vous ☺

