

PLANIFICATEUR FAMILIAL 2020-2021

POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 5 ANS

Les **Partenaires du développement social Haute-Côte-Nord** vous offrent ce planificateur familial en espérant qu'il facilite votre quotidien. C'est un outil conçu pour favoriser l'organisation des activités de votre famille.

COMMENT L'UTILISER?

- Affichez le planificateur bien en vue et à la portée de tous.
- Jetez un coup d'œil à son contenu en compagnie de vos enfants (nommez les lettres, les jours de la semaine et les chiffres).
- Inscrivez en famille les différentes activités prévues chaque mois (rendez-vous, sorties, anniversaires).
- Utilisez un crayon de couleur différente pour chaque membre de la famille afin de visualiser plus rapidement les activités de chacun.
- De petites illustrations dans les cases des journées permettent de reconnaître les premières lettres de chaque jour. Vous pouvez utiliser ce petit truc avec vos enfants pour les initier à la lecture.
- Vous trouverez également une page des ressources de La Haute-Côte-Nord et de la région, afin que vous puissiez repérer rapidement les services qui peuvent vous être utiles.

QUI SOMMES-NOUS?

Les **Partenaires du développement social Haute-Côte-Nord** partagent une vision commune et mettent en place des actions afin de favoriser le développement social du territoire. Dix-huit organismes y sont représentés, ainsi que les huit municipalités de la région.

ONT COLLABORÉ À CE PLANIFICATEUR :

- Centre de la petite enfance La Giroflée
- CISSS de la Côte-Nord
- Maison de la famille de Longue-Rive
- Ressource Parenfants
- MRC La Haute-Côte-Nord
- Municipalités de La Haute-Côte-Nord



Coronavirus - COVID 19

AS-TU ENTENDU PARLER DE MOI?  

Oui Non

COMMENT TE SENS-TU QUAND TU ENTENDS MON NOM?



Tranquille



Confus-e



Préoccupé-e



Curieux
Curieuse



Nerveux
Nerveuse



Triste

SI TU VEUX AIDER, TU PEUX FAIRE CES SIX GESTES POUR TE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

1. Je me lave les mains en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais au service de garde ou au CPE, en arrivant et à chaque fois que je reviens de jouer dehors.



- Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.



- Je frotte bien entre les doigts en entrelaçant mes mains.



- Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.



- Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.



- Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.

2. J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche. Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe : en moyenne on se touche le visage 3 000 fois par jour!



3. Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche avec le pli de mon coude, sinon les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main et je dépose des microbes partout!



4. Je n'échange pas des objets comme les crayons, les verres, les gourdes, la vaisselle, les téléphones, les manettes de console... Quelqu'un ou moi les a touchés, donc ils ne sont pas propres.



5. J'évite les contacts. Pas de bise ou de poignée de main. On peut se dire « Salut! » en parlant, c'est sympa aussi! Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.



6. J'utilise des mouchoirs en papier et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche! Je me lave les mains après m'être mouché.



Source : www.bayardeducation.com

POUR VOUS, LES PARENTS, UN PETIT AIDE-MÉMOIRE POUR RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

Les symptômes du coronavirus se développent en 2 à 14 jours. Certaines personnes ont des symptômes légers ou n'en développent pas du tout.

● PRINCIPAUX SYMPTÔMES ● DANS CERTAINS CAS

Symptômes	COVID-19	Grippe	Rhume
Fièvre	●	●	
Fatigue	●	●	●
Toux	●	●	●
Difficultés respiratoires	●		
Maux de gorge	●	●	●
Congestion nasale	●	●	●
Écoulement nasal	●	●	●
Douleurs musculaires	●	●	
Diarrhée	●		
Maux de tête		●	●



Source : Organisation mondiale de la santé

Si vous éprouvez des symptômes de la COVID-19 :

- restez à la maison
- communiquez avec les autorités de santé publique de votre localité

Note : ce graphique a été modifié le 18 mars 2020 en fonction des indications de l'OMS.

SEPTEMBRE 2020

DIMANCHE DinoSaur	LUNDI Lune	MARDI Martien	MERCREDI Mer	JEUDI Jeu	VENDREDI Vent	SAMEDI Sapin
ANIMER LES CHANGEMENTS DE COUCHE Préparer cinq bouteilles en plastique vides... 		1	2	3	4	5
6	7 Fête du Travail	8	9	10	11	12
13 Journée nationale des grands-parents	14	15	16	17	18	19
20	21	22 Équinoxe d'automne	23	24	25	26
27	28	29	30	...Dans chacune, insérer des objets qui ont rapport à l'automne : des cocottes, des aiguilles de sapin, des coquillages, des cailloux, des feuilles de couleurs différentes, des plumes d'oiseaux, etc. Sortir une bouteille par jour et permettre aux enfants de l'explorer pendant les changements de couche. 		

Revenir aux bonnes habitudes!

Même s'il est bon de profiter des vacances, vous gagnerez à garder quelques éléments de votre routine habituelle. Votre enfant sera rassuré de voir que certaines choses ne changent pas. Par exemple, lire une histoire avant le dodo;

Commencez à faire des changements dans l'organisation de vos journées quelques jours avant la fin des vacances. Par exemple, recommencez à coucher votre enfant plus tôt le soir, mettez la table pour le déjeuner et préparez les vêtements à porter le lendemain;

Expliquez-lui, avec des mots simples, à quoi ressembleront les journées à la fin des vacances. Cela l'aidera à mieux prévoir les événements à venir et à bien les vivre;



Dessinez les éléments de la routine sur une feuille avec votre enfant. Affichez ensuite la feuille. Cela aidera votre enfant à savoir ce qu'il doit faire et à se préparer le matin. Par exemple : dessin d'un enfant qui s'habille (ou d'un chandail), qui déjeune (ou d'un bol de céréales), d'une brosse à dents, etc. Vous pouvez aussi « fabriquer » cette routine visuelle en collant des images.

Source : Naître et grandir








Charlie Bernard, 4 ans Forestville

Ludovic Sirons, 20 mois, Colombier

Camille Lessard 4 ans
Camille Lessard, 4 ans, Sacré-Coeur

« Maman, je veux une pomme toute nue ! »

OCTOBRE 2020

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
<p>Jouer avec l'intonation, les mimiques et les gestes, dès les premiers mois. Parler près du visage de votre bébé, en accentuant votre expressivité, en souriant et en ajoutant des gestes à vos commentaires : geste avec l'index pour le « non » ou pour « attention! », main sur le ventre pour « miam », etc.</p> <p>À partir de 18 MOIS, on peut aussi s'amuser à commenter ses actions d'onomatopées : hop, toc, boum, paf, etc. À partir de 2 ANS on peut l'initier à des jeux de sons : le bruit du lion « GRRR », le bruit du train « TCHOU », le bruit du serpent « SSS », etc. Et faire des grimaces avec lui pour améliorer la tonicité de sa langue, de ses joues et favoriser une meilleure articulation. Exemple : tirer la langue, en haut, en bas, à droite, à gauche, toucher les dents, gonfler les joues, etc.</p>				1	2	3
Semaine mondiale de l'allaitement						
4	5	6	7	8	9	10
Semaine nationale de la famille						
Semaine mondiale de l'allaitement						
11 Action de grâce	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Halloween

12 gestes pour développer le langage de son enfant

- 1) Je me mets à la hauteur de mon enfant;
- 2) Je joue à tour de rôle;
- 3) Je décris ce que je fais et ce que mon enfant fait;
- 4) J'attends que mon enfant demande;
- 5) J'offre des choix à mon enfant;
- 6) Je répète ce que dit mon enfant de la bonne façon;
- 7) J'ajoute un mot à la phrase de mon enfant;
- 8) J'encourage mon enfant à imiter les sons;
- 9) Je raconte des histoires;
- 10) Je joue avec mon enfant en suivant ses intérêts;
- 11) Je chante des comptines et j'encourage mon enfant à imiter mes gestes;
- 12) Je nomme les émotions de mon enfant.



Source : Table de concertation en petite enfance de Parc Extension



En arrivant avec une lime à ongles dans les mains :
« Maman, peux-tu m'aiguiser les ongles s'il vous plaît? »
 Annaève, 4 ans et demi, Les Bergeronnes

NOVEMBRE 2020

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
1 On recule l'heure _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____	6 _____	7 _____
8 _____	9 _____	10 _____	11 Jour du Souvenir _____	12 _____	13 _____	14 _____
15 _____	16 _____	17 _____	18 _____	19 _____	20 Journée mondiale de l'enfance _____	21 _____
Grande semaine des tout-petits						
22 _____	23 _____	24 _____	25 _____	26 _____	27 _____	28 _____
29 _____	30 _____	<p>LA LISTE DES PLAISIRS DES ENFANTS Repenser aux heures passées devant la télévision est-il plus satisfaisant que de repenser à la cueillette de framboises avec mamie? Lister les plaisirs de vos enfants et essayer de leur offrir ce qui leur plaît le plus de temps en temps...</p> <p>Source : Extrait du livre La psychologie positive pour les nuls</p>				

Toucher	Ex. : Ma doudou.	Ouïe	Ex. : La voix de papa.
Goût	Ex. : Les fraises de mamie.	Vue	Ex. : Mes photos de bébé.
Odorat	Ex. : L'odeur des coquillages.	J E U	

La bienveillance!

La bienveillance fait référence aux conduites et comportements qui témoignent à l'enfant que les adultes qui l'entourent :

- sont capables de syntoniser ses besoins et d'y répondre adéquatement;
- sont capables de lui offrir un ancrage solide de sécurité qui lui permet de faire confiance au monde dont il dépend pour sa santé, sa sécurité, son bien-être et son développement.

La bienveillance envers les enfants met à contribution tous les membres de leur communauté à travers un tissu social :

- vigilant;
- alerte;
- totalement intolérant à l'abus ou à la négligence envers eux.










© Camil Bouchard



« Arrêtez de parler moins fort! »
Guillaume, 4 ans

DÉCEMBRE 2020

DIMANCHE Dinosaur 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
LE SAPIN MURAL Découper dans du carton un très grand sapin de Noël. L'afficher au mur. Ensuite, réaliser différentes décorations avec les enfants tout au long de la semaine pour garnir votre sapin. Voici quelques idées : ... 		1	2	3 Journée internationale des personnes handicapées	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Solstice d'hiver	22	23	24	25 Noël	26
27	28	29	30	31	1. Faire l'empreinte de la main de chaque enfant avec de la peinture et découper celles-ci pour les coller sur votre sapin. 2. Découper des boules de styromousse en deux et laisser les enfants peindre les moitiés. Il ne vous restera plus qu'à les coller sur votre arbre (cela tiendra très bien!). 3. Découper des formes dans du vinyle autocollant. Laisser les petits y coller des bouts de papier de soie.	

Le sens de Noël

Depuis des temps très anciens, la période de décembre autour du solstice d'hiver est un moment de célébration. De nombreux peuples fêtaient à leur façon les semailles et l'agriculture, la liberté, la lumière et la vérité, les dieux de la mythologie germanique, la renaissance du soleil et plus tard, la naissance du Christ.

Aujourd'hui, Noël tel que nous le connaissons est une fête qui tend moins à être une fête religieuse, mais plus à être une fête familiale de réunion et de retrouvailles, toutes générations confondues, où l'on s'offre des cadeaux. Cette journée, par toutes ses formes d'expression, crée des souvenirs communs et entretient le sentiment d'appartenance à une famille. Chacun trouve, à sa manière, cette façon de construire ce lien : partager un repas, une veillée, écouter des histoires, faire de la musique. Avec la place grandissante de l'enfant dans la famille, le jour de Noël est devenu un jour des enfants : nuit magique où les désirs des enfants sont réalisés, pour le plus grand bonheur des adultes.

Le symbole fort de Noël, de nos jours, est le Père Noël.



Source : teteamodeler.com






Mike Murray, 5 ans
Portneuf sur Mer

Liam Fournier 2 ans
Forestville

« Regarde, une étoile d'araignée! »

JANVIER 2021

DIMANCHE Dinosaur 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	 VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
<p>Créer des comptines rigolotes : utilisez les « familles de sons » pour inventer des phrases amusantes, comme « le bateau qui va sur l'eau ressemble à un chameau! »; « Mimi la souris veut se marier avec un spaghetti »; « Oh non! Léo l'ours dort encore en suçant son pouce! »</p> <p>Faire appel à la créativité : invitez votre enfant à imaginer des situations farfelues. Par exemple : « Ce serait drôle si les chiens conduisaient des voitures, si les arbres avaient des jambes, si les brocolis avaient des oreilles, etc. »</p> 				1 Jour de l'An <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	2 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
3 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	4 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	5 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	6 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	7 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	8 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	9 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
10 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	11 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	12 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	13 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	14 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	15 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	16 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
17 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	18 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	19 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	20 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	21 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	22 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	23 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
24/31 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	25 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	26 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	27 Journée de l'alphabétisation familiale <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	28 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	29 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	30 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Comment lire un livre à votre enfant

1-3 ans

- Relisez souvent ses livres préférés pour qu'il apprenne les mots et qu'il s'en souvienne;
- La répétition l'aide aussi à raconter les histoires tout seul. Félicitez-le quand il retient des mots et complimentez-le pour sa bonne mémoire;
- Suivez du doigt les mots pour lui montrer qu'ils sont écrits de gauche à droite, qu'ils sont séparés par un espace, qu'ils sont formés de lettres et qu'ils correspondent parfois à des images;

• Arrêter parfois la lecture pour poser des questions sur l'histoire. Vous lui apprenez ainsi à mieux écouter et à comprendre ce que vous lui lisez.



3-5 ans

- Avant même de lire le texte, posez-lui des questions ouvertes à propos de ce qu'il voit. Par exemple : « Pourquoi crois-tu que la maman de Max est fâchée? »
- Demandez à votre enfant d'imaginer une suite à l'histoire que vous venez de lui raconter.
- Ressortez les imagiers de bébé pour qu'il commence à « photographier » les mots simples de son quotidien. C'est un premier pas vers la lecture.

Source : Naître et grandir



Nicolas Tremblay 2 ans, Forestville

Samuel Ross, 5 ans
Les Escoumins

« Maman, je viens de voir passer l'hôpital à toute allure! »

Rosiane, 6 ans, Sacré-Coeur

FÉVRIER 2021


DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
 1 _____ _____ _____	2 Jour de la marmotte _____ _____ _____	3 _____ _____ _____	4 _____ _____ _____	5 _____ _____ _____	6 _____ _____ _____	7 _____ _____ _____
8 _____ _____ _____	9 _____ _____ _____	10 _____ _____ _____	11 _____ _____ _____	12 _____ _____ _____	13 _____ _____ _____	14 Saint-Valentin _____ _____ _____
15 _____ _____ _____	16 _____ _____ _____	17 _____ _____ _____	18 _____ _____ _____	19 _____ _____ _____	20 Journée mondiale de la justice sociale _____ _____ _____	21 _____ _____ _____
22 _____ _____ _____	23 _____ _____ _____	24 _____ _____ _____	25 _____ _____ _____	26 _____ _____ _____	27 _____ _____ _____	28 _____ _____ _____

- Inviter quelques amis de votre enfant à la maison pour jouer. Expliquer aux enfants en quoi consiste le jeu des câlins.
- Un enfant doit jouer le rôle du « chasseur » qui attrape ses amis.
- Lorsqu'une personne est attrapée par le chasseur, elle doit demeurer immobile (ou « gelée ») jusqu'à ce qu'un ami vienne lui faire un câlin pour la libérer (la « dégeler »).
- Les enfants peuvent faire le chasseur à tour de rôle.



Les bénéfiques des câlins

Savez-vous que les câlins...



- Fortifie le système immunitaire - À bas le rhume!
- Réduisent la pression artérielle
- Relâchent les muscles
- Améliorent la confiance en soi (surtout pour les enfants)
- Libèrent la dopamine, l'hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur
- Diminuent le stress et l'anxiété

Sept minutes de câlin par jour suffisent pour se sentir heureux
Parfois un câlin c'est tout ce qu'on a besoin pour aller mieux
Alors, qu'attendez-vous pour faire des câlins?

Source : hoptoys.fr



Je marche avec ma famille sur un magnifique lac gelé perdu au milieu de nulle part. Heureuse, je crie :
« C'est le bonheur! »
Ma petite demande :
« Où ça? »

MARS 2021

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
 1 _____ _____	2 _____ _____	3 _____ _____	4 _____ _____	5 _____ _____	6 _____ _____	
Mois national de la nutrition						
7 _____ _____	8 _____ _____	9 _____ _____	10 _____ _____	11 _____ _____	12 _____ _____	13 _____ _____
Mois national de la nutrition						
14 On avance l'heure _____ _____	15 _____ _____	16 _____ _____	17 _____ _____	18 _____ _____	19 _____ _____	20 Équinoxe de printemps _____ _____
Mois national de la nutrition						
21 _____ _____	22 _____ _____	23 _____ _____	24 _____ _____	25 _____ _____	26 _____ _____	27 _____ _____
Mois national de la nutrition						
28 _____ _____	29 _____ _____	30 _____ _____	31 _____ _____	<p>Au mur, dessinez un énorme arc-en-ciel. Dans chaque arc, fixez quelques aliments de la couleur correspondante. Utilisez cette décoration pour parler avec les enfants du fait que plus le contenu de leur assiette est coloré, plus ils consomment une grande variété de vitamines. Laissez des circulaires d'épicerie tout près; les enfants pourront y découper d'autres aliments et les associer à la bonne couleur pour ajouter à votre affiche originale.</p> 		

Qu'est-ce qu'on mange pour souper?

Vous avez des journées chargées et débordées avec la famille et le travail? La planification alimentaire viendra vous sauver dans ces moments de casse-tête.

Planifier ses repas requiert un peu d'organisation au début, mais deviendra un réflexe et une habitude qui vont favoriser le maintien des saines habitudes alimentaires et vous permettra d'économiser beaucoup d'argent. Aussi, elle vous donnera du temps de plus à passer avec votre famille.

1. Choisir ses repas à l'avance;
2. Préparer sa liste d'épicerie à l'aide des circulaires;
3. Réutiliser le même menu en apportant quelques variantes de semaine en semaine;
4. Doubler les recettes pour avoir des restants ou congeler les surplus pour plus tard;
5. Oser intégrer des légumineuses dans les recettes; elles sont économiques et faciles à préparer.

Visitez ces sites pour plus d'idées :










- <https://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/recette-economique/>
- <https://www.ricardocuisine.com/hiver/categorie.php?c=recettes-economiques>
- <https://glouton.ca/>
- <https://defisante.ca/manger-mieux/astuces-pour-les-repas/planification-des-repas-simplifiez-vous-la-vie>
- <https://sauvetabouffe.org/>



« Ce matin, je ne veux pas mettre mes pantalons de printemps. Ils annoncent juste 5 cm de vent! »

Raymond, 4 ans, Tadoussac

AVRIL 2021

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
<p>De la salle de bain, appelez votre enfant et jouez le parent maladroit : « <i>Je n'arrive pas à me brosser les dents</i> ». Allez-y franchement dans la mauvaise volonté : le tube de dentifrice pris du mauvais côté, la brosse à dents à l'envers, « <i>j'ai fini</i> » au bout de 20 secondes, etc. C'est à l'enfant de montrer l'exemple : « <i>C'est comme ça qu'on tient sa brosse à dents.</i> », « <i>Ah non, tu ne l'as pas fait assez longtemps!</i> », « <i>Il faut bien brosser pour ne pas qu'il y ait de caries.</i> »</p> <p>L'enfant se fera une joie de jouer les experts.</p> 				<p>1 Poisson d'avril</p>	<p>2 Vendredi saint</p>	<p>3</p>
<p>4 Pâques</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22 Journée mondiale de la terre</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	

Comment avoir des caries? (Comment ne pas fabriquer de caries!)

Recette :

1. Avoir des dents
2. Avoir des bactéries
3. Ajouter du sucre

(Peu importe lequel : bonbons, fruits, céréales, etc.)

Sans enlever les dents pour prévenir la carie, nous pouvons les protéger en utilisant du dentifrice fluoré dès l'apparition de la première dent!

Pour enrayer les bactéries, il suffit de brosser deux fois par jour, deux minutes, et d'utiliser la soie dentaire une fois par jour le soir avant le coucher!

RAPPEL

Les enfants de moins de 9 ans ont droit à un examen dentaire gratuitement une fois par année. Le nettoyage et le fluor sont toutefois à vos frais.

ATTENTION AU GRIGNOTAGE!!!!

Lorsque les bactéries ingèrent le sucre, elles sécrètent de l'acide qui détruit la dent et crée la carie! Quand vous grignotez ou buvez autre chose que de l'eau, vous laissez plus d'occasions aux bactéries de créer leur acide et ... des caries!

ASTUCES

- Boire tout liquide autre que de l'eau seulement pendant les repas.;
- Rincer votre bouche avec de l'eau après avoir mangé si le brossage n'est pas possible;
- Laisser idéalement deux heures entre les repas et collations.



Lucas Diaz, 3 ans
Tadoussac

Liam, 3 ans
Bergeronnes

« J'adore les feux dentifrices! »

MAI 2021

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 		
 La posture du Papillon  La posture de la Montagne  La posture du Chien  La posture du Guerrier  La posture du Triangle  La posture de l'Arc  La posture de l'Huitre  La posture de la Tortue  La posture de l'Arbre  La posture du Chameau  La posture du Bateau  La posture du Singe  La posture de l'Archer  Relaxation	1	2	3	4	5	6	7	8
9 Fête des Mères	10	11	12	13	14	15 Journée internationale des familles		
16	17 Journée nationale des patriotes	18	19	20	21	22		
23/30	24/31	25	26	27	28	29		

DU YOGA AVEC LES PETITS!

Jusqu'à 5 ans
Durée suggérée :
20 à 30 minutes











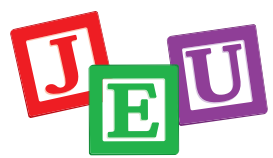
Proposez un yoga très « **visuel** ». Imaginez, à l'aide de quelques accessoires, que vous allez au zoo, à la ferme, à l'animalerie et ne tenez les postures que quelques instants (devenez l'animal et imitez-le en faisant ses gestes et ses sons). Pensez à avoir une musique de fond douce. Pour la relaxation, se faire un massage de pieds ou de mains, jouer avec une plume sur la peau ou un foulard doux qu'on frôle sur le visage et le corps. Des sons de la nature aideront à finir sur une note calme.

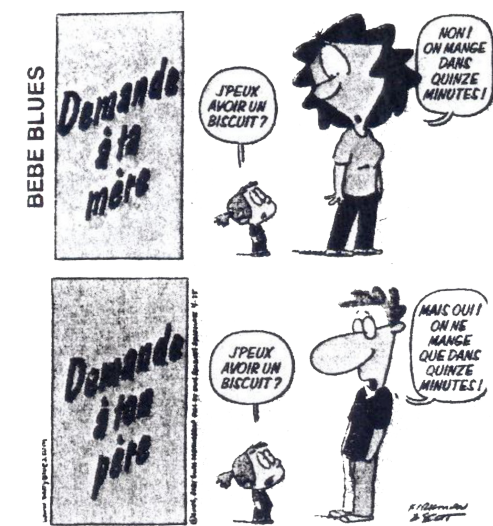
Source : montrealpourenfants.com – Valesca da Costa Gehrs



« Papa, peux-tu me donner un glaçon? Je dois me rafraîchir la mémoire! »

JUIN 2021

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
LE GARDIEN DE BUT Pour l'habituer à lancer, à attraper et exercer sa vitesse : ... 		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
Semaine québécoise de la paternité						
20 Fête des Pères Solstice d'été	21	22	23	24 Fête nationale du Québec	25	26
27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez un coussin à votre enfant pour qu'il s'en serve comme bouclier; • Lancez vers lui des balles de mousse, des boules de papier, des éponges ou des toutous; • Demandez à votre enfant de bloquer chaque objet avec le coussin; • Inversez ensuite les rôles. 		



UN PAPA C'EST IMPORTANT... parce que c'est l'identification du petit garçon qui veut devenir fort, fort, fort, comme son papa et du grand garçon qui se demande, c'est quoi être un homme;

UN PAPA C'EST IMPORTANT... parce que c'est dans son regard que la petite fille, souvent, apprend à être en relation avec les hommes... et que c'est, souvent aussi, sur la base de cette relation que la grande fille construira, plus tard, ses rapports amoureux;

UN PAPA C'EST IMPORTANT... parce qu'un père présent c'est un atout de premier plan pour renforcer l'estime de soi des enfants;

UN PAPA C'EST IMPORTANT... parce que c'est pas pareil comme une mère, ça fait pas les affaires pareil... des fois, pour le mieux, des fois, peut-être pas..., mais cette différence-là est importante;

UN ENFANT C'EST IMPORTANT... et c'est grâce à cet enfant que l'on peut devenir quelque chose de merveilleux qui s'appelle un papa ou une maman.

Source : Regroupement pour la Valorisation de la Paternité



« Les bébés des grenouilles sont des pétards! »

JUILLET 2021

DIMANCHE Dinosaur 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	 VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
<p>Quelques trucs utiles pour faciliter vos voyages et vos déplacements en famille. Sans matériel, sans batterie ni écran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, trouver des noms d'animaux ou d'aliments en commençant avec la lettre A jusqu'à la lettre Z. • Faire une charte de mouvements avant de partir : si on voit une auto rouge, on fait un rouleau avec les mains; si on voit un pont, on fait une grimace; si on voit un autobus, on fait la vague, etc. Ça fait bouger les petits et les grands. Recommandé en voiture (sauf pour le conducteur). 				1 Fête du Canada 	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Journée internationale de l'amitié	31

Vive les vacances!

La vie de nos bouts de chou est bien remplie. Du réveil à l'arrivée à la garderie, à la routine instaurée, au retour à la maison, au souper, au bain et au coucher; ils ont une vie aussi chargée que la nôtre. Pas surprenant que tous les spécialistes s'entendent pour dire que les vacances sont très importantes pour eux. Les enfants ont besoin des vacances en famille. Ils ont besoin de journées sans contrainte de temps, sans routine à respecter. Ils ont besoin de faire des choses à leur rythme, de se retrouver dans leurs choses, avec les leurs.

Peu importe l'activité qui lui sera proposée, l'enfant a surtout besoin de décrocher au même titre que nous les adultes.

Donc, que ce soit un avant-midi à se coller ou une journée à la plage, l'important est de lui fournir un moment bien à lui où la routine quotidienne prendra, elle aussi, des vacances.



Source : educatout.com











Xavier, 18 mois, Bergeronnes

Romy Tremblay, 4 ans, Forestville

« J'ai une piqûre de moustiquaire! »

AOÛT 2021

DIMANCHE Dinosaure 	LUNDI Lune 	MARDI Martien 	MERCREDI Mer 	JEUDI Jeu 	VENDREDI Vent 	SAMEDI Sapin 
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 Journée internationale de la jeunesse	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Source : Pinterest – jeu libre

P'tits bonheurs d'été

10 activités à faire en famille avant la rentrée.
À réaliser dans l'ordre ou dans le désordre, la seule règle du jeu : gardez le sourire!

Source : midtrente.ca

- | | |
|---|---|
| <p>PIQUE-NIQUE ENSOLEILLÉ
Sortez les nappes, ce sont les enfants qui préparent le lunch!</p> | <p>IL PLEUT, IL MOUILLE
Profitez d'une averse pour vous balader sous la pluie (et sautez dans les flaques d'eau!)</p> |
| <p>PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS
Apprenez le nom des arbres ou des oiseaux et explorez la nature.</p> | <p>À LA BELLE ÉTOILE
Qui verra le plus d'étoiles filantes? Faites un vœu!
(Profitez des Perséides du 10 au 14 août 2020)</p> |
| <p>UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT
Offrez un bouquet de fleurs sauvages à quelqu'un.</p> | <p>RALLYE PHOTO
Jouez aux touristes et profitez-en pour redécouvrir votre quartier.</p> |
| <p>C'EST L'HISTOIRE...
Ce soir, racontez-vous des contes et des légendes. Chut!!!</p> | <p>CAMPING URBAIN
Cette nuit, dormez dans la cour, sur le balcon ou dans le cabanon (Attention aux ours!)</p> |
| <p>COURSE À OBSTACLES
Sautez, grimpez, bougez et surtout, amusez-vous!</p> | <p>THÉÂTRE D'ÉTÉ
Déguisez-vous et préparez un spectacle. Qui tiendra le premier rôle?</p> |



« Est-ce que j'ai besoin de mes flotteurs pour aller à Trois-Rivières papa? »
Maël Sirois, 5 ans

RÉPERTOIRE 2020-2021

BAIE-COMEAU

Action Autisme et TED Haute-Côte-Nord Manicouagan - AATED , 317, boulevard LaSalle, Baie-Comeau, G5C 2T2	418 296-2857
Association pour la protection des intérêts des consommateurs Côte-Nord (APIC) , 904, rue de Puyjalon, Baie-Comeau, G5C 1N1	418 589-7324
Association des troubles anxieux de la Côte-Nord , 858, rue de Puyjalon, bureau 204, Baie-Comeau, G5C 1N1	418 295-1888
CISSS de la Côte-Nord , 835, boulevard Joliet, Baie-Comeau, G5C 2A1	418 589-9845
Éclaire Côte-Nord , 859, rue Bossé, bureau 116, Baie-Comeau, G5C 3P8	418 295-3567 poste 4
Homme aide Manicouagan , 767, rue Jalbert, Baie-Comeau, G5C 2A2	418 589-4277

LES BERGERONNES

Bibliothèque des Bergeronnes , 514, rue du Boisé, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 232-1176
CPE La Giroflée , 512, rue du Boisé, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 232-1245/418 587-6111
École Dominique-Savio , 433B, rue de la Mer, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 232-6687
Marraines d'allaitement	418 514-8900
Module d'épanouissement à la vie Sacré-Coeur (secteur BEST) , C. P. 878, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 514-9127
Municipalité Les Bergeronnes , 424, rue de la Mer, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 232-6244
Ressource Parenfants , 514, rue du Boisé, C.P. 117, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 233-3320
Services aquatiques Haute-Côte-Nord , 433, rue de la Mer, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 233-2335

COLOMBIER

Bibliothèque de Colombier , 568, rue Principale, C.P. 69, Colombier, GOH 1P0	418 565-3013
École Saint-Cœur-de-Marie , 572, rue Principale, C.P. 140, Colombier, GOH 1P0	418 565-3321
Espace famille , 7, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-8348
Les Loisirs Colombier , 116, rue Sirois, Colombier, GOH 1P0	418 587-3872
Marraines d'allaitement	418 587-0895
Municipalité de Colombier , 568, rue Principale, C.P. 69, Colombier, GOH 1P0	418 565-3343
Serre de Colombier , 524, rue Principale, Colombier, GOH 1P0	418 565-3343

ESSIPIT

Association Diabète Haute-Côte-Nord , 11, rue de la Réserve, Essipit, GOT 1K0	418 233-2541
Conseil de la Première Nation des Innus Essipit , 32, rue de la Réserve, Essipit, GOT 1K0	418 233-2509
Centre communautaire Montagnais Essipit , 32, rue de la Réserve, Essipit, GOT 1K0	418 233-2053
Centre culturel Manakashun Essipit , 1, rue du Quai, Essipit, GOT 1K0	418 233-2509
Centre de santé Essipit , 29, rue de la Réserve, Essipit, GOT 1K0	418 233-4604
CPE La Giroflée , 32, rue de la Réserve, Essipit, GOT 1K0	418 233-4545

FORESTVILLE

Bibliothèque municipale de Forestville , 10, 10 ^e Rue, Forestville, GOT 1E0	418 587-4483
Centre des femmes de Forestville , 13, route 138 Est, Forestville, GOT 1E0	418 587-4204
CISSS - Centre de protection et de réadaptation/Centre Jeunesse , 8, 10 ^e Rue, Forestville, GOT 1E0	418 587-2204
CISSS - Centre de santé , 2, 7 ^e Rue, Forestville, GOT 1E0	418 587-2212
Comité loisirs personnes handicapées , 45, rue Verreault, Forestville, GOT 1E0	418 587-1270
CPE-BC La Giroflée , 11, 10 ^e Rue, Forestville, GOT 1E0	418 587-6111
École de musique de Forestville , 9, 10 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-2511
École Saint-Luc , 5, 10 ^e Rue, C.P. 459, Forestville, GOT 1E0	418 587-2417
Espace famille , 7, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-8348
Festival de la famille de Forestville , 1, route 138 Est, Forestville, GOT 1E0	418 587-3476
Friperie du Centre d'action bénévole Le Nordest , 15, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-4226
Maison l'Amie d'Elle , 6, 10 ^e Rue, C.P. 4008, Forestville, GOT 1E0	418 587-2533
Marraines d'allaitement	418 587-0895
Plaisir de Lire , 1-10, 10 ^e Rue, Forestville, GOT 1E0	418 587-6447
Ville de Forestville , 1, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-2285

LES ESCOUMINS

Bibliothèque des Escoumins , 2, rue de la Rivière, Les Escoumins, GOT 1K0	581 322-1080
Centre de Dépannage des Nord-Côtiers , 9A, rue Roussel, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-3910
CISSS - Centre de protection et de réadaptation/Centre Jeunesse , 4, rue des Pilotes, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-3143
CISSS - Centre de santé , 4, de l'Hôpital, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-2931
École Marie-Immaculée , 297, route 138, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-2815
Marraines d'allaitement	418 514-8900
MRC La Haute-Côte-Nord , 26, rue de la Rivière, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-2102
Municipalité Les Escoumins , 2, rue Sirois, Les Escoumins, GOT 1K0	418 233-2766
Ressource Parenfants , 514, rue du Boisé, C.P. 117, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 233-3320

LONGUE-RIVE

Bibliothèque de Longue-Rive , 3, rue de l'Église, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 231-2344, poste 227
Coopérative de solidarité d'aide à domicile Haute-Côte-Nord , 346, rue Principale, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 587-6877
École Notre-Dame-du-Bon-Conseil , 324, route 138, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 231-2103
Espace famille , 7, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-8348
Maison de la famille de Longue-Rive , 350, rue Principale, C.P. 611, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 231-2037
Marraines d'allaitement	418 587-0895
Municipalité de Longue-Rive , 3, rue de l'Église, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 231-2344
Parc récréatif de Longue-Rive , 55, rue Côté, Longue-Rive, GOT 1Z0	418 231-2397

PORTNEUF-SUR-MER

Bibliothèque municipale de Portneuf-sur-Mer , 170, rue Principale, Portneuf-sur-Mer, GOT 1P0	418 238-5303
École Monseigneur-Bouchard , 172, route 138, Portneuf-sur-Mer, GOT 1P0	418 238-2646
Espace famille , 7, 2 ^e Avenue, Forestville, GOT 1E0	418 587-8348
Marraines d'allaitement	418 587-0895
Municipalité de Portneuf-sur-Mer , 170, rue Principale, C.P. 98, Portneuf-sur-Mer, GOT 1P0	418 238-2642

SACRÉ-CŒUR

Alliance des femmes , 108, rue Principale C.P. 538, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-9132
Bibliothèque de Sacré-Cœur , 89A, rue Principale Nord, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-4621
CLSC de Sacré-Cœur , 55, rue Lévesque, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-4637
CPE Grain de Soleil , 64, rue Dufour, C.P. 218, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-1510
École Notre-Dame-de-Sacré-Cœur , 80, rue de l'Église, C.P. 160, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-4460
Marraines d'allaitement	418 514-8900
Municipalité de Sacré-Cœur , 88, rue Principale, Sacré-Cœur, GOT 1Y0	418 236-4621
Ressource Parenfants , 514, rue du Boisé, C.P. 117, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 233-3320

TADOUSSAC

Bibliothèque de Tadoussac , 162, rue des Jésuites, Tadoussac, GOT 2A0	418 235-4446 poste226
Comité action jeunesse Tadoussac , 286, rue de la Falaise, Tadoussac, GOT 2A0	418 235-4446 poste 6
CPE La Giroflée , 286A, rue de la Falaise, Tadoussac, GOT 2A0	418 235-1045
École Saint-Joseph , 186, rue de l'Église, Tadoussac, GOT 2A0	418 235-4464
Marraines d'allaitement	418 514-8900
Municipalité de Tadoussac , 162, rue des Jésuites, Tadoussac, GOT 2A0	418 235-4446
Ressource Parenfants , 514, rue du Boisé, C.P. 117, Les Bergeronnes, GOT 1G0	418 233-3320

AIDE ET RÉFÉRENCE

URGENCE	911
INFO-SANTÉ	811
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Tel-Aide	1 888 600-2433 (ligne sans frais)
Ligne Parents	
Confidentielle et offerte par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans du Québec.	1 800 361-5085 (ligne sans frais)
Première ressource - aide aux parents	1 866 329-4223 (ligne sans frais)
SOS violence conjugale	1 800 363-9010 (ligne sans frais)
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868 (ligne sans frais)
Tel-jeunes	1 800 263-2266 (ligne sans frais) / Texto 514 600-1002
Direction de la protection de la jeunesse	1 800 463-4834
Drogue : aide et référence	1 800 265-2626
Alcooliques anonymes	1 866 376-6279
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553
Échec au crime	1 800 711-1800
Électricité pannes et urgence	1 800 790-2424
Sûreté du Québec	310-4141
Police Essipit	418 233-2037