



Eden Family, Gaspé



Planche à pagaie par une journée ensoleillée, parc national Forillon / Paddle board on sunny day, Forillon National Park ©Parcs Canada



Famille Cloutier, Haldimand



Famille Petitpas, Forillon



Activité hockey récréatif mixte, Grande-Vallée



Repas, jeux et plaisirs en famille, parc national Forillon / Meals, games and family fun, Forillon National Park ©Parcs Canada



Lemieux-Chicoine-LeBoutillier Families, Murdochville



2018-2019
3^E ÉDITION



PLANIFICATEUR familial

FAMILY ORGANIZER



OUTIL DE RÉFÉRENCE POUR LES FAMILLES DE LA MRC DE LA CÔTE-DE-GASPÉ

REFERENCE GUIDE FOR FAMILIES OF GASPÉ



Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur



Famille Petitpas, Forillon



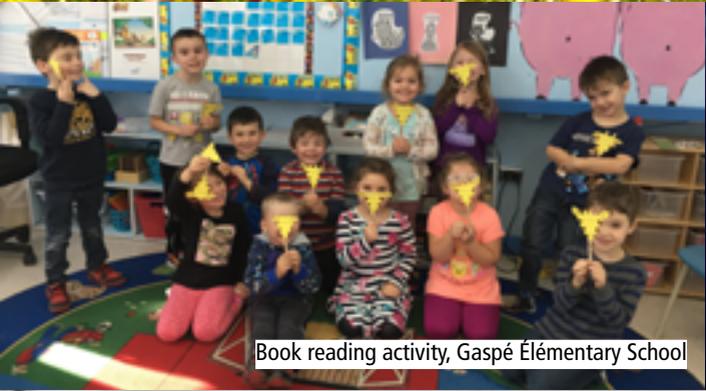
Famille Cloutier, Haldimand



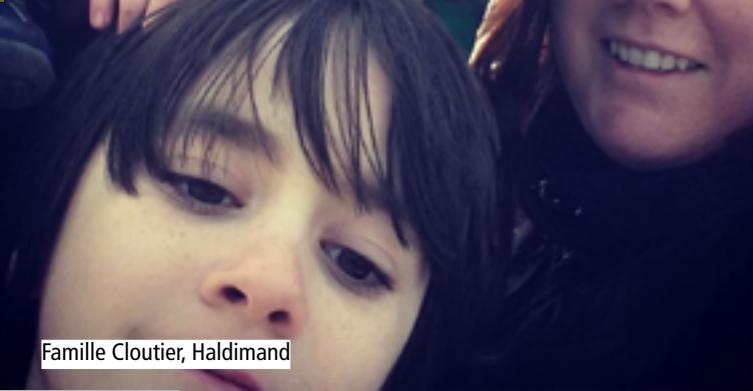
Activités camp de jour, Grande-Vallée



Famille Chicoine-Lucas, Haldimand



Book reading activity, Gaspé Élémentary School



Famille Cloutier, Haldimand



Famille Chicoine-Lucas, Haldimand



Eden Family, Gaspé



Famille Cloutier, Haldimand



Eden Family, Douglastown



Famille Chicoine-Lucas, Haldimand



Eden Family, Gaspé

PRÉSENTATION DU PLANIFICATEUR

Chers Parents,

Nous sommes fiers de vous présenter pour une troisième année consécutive, un outil apprécié des familles sur le territoire de notre MRC : le planificateur familial. L'équipe de la MRC et ses partenaires vous offrent ce planificateur pour vous outiller dans votre vie de famille, qui, nous le savons, demande beaucoup aux parents en terme de temps et d'implication pour la réussite éducative de leurs enfants ! Dans un contexte où la MRC de La Côte-de-Gaspé cherche à attirer de nouvelles familles sur son territoire, chaque geste compte dans notre volonté d'améliorer l'attractivité de notre milieu.

Dear parents,

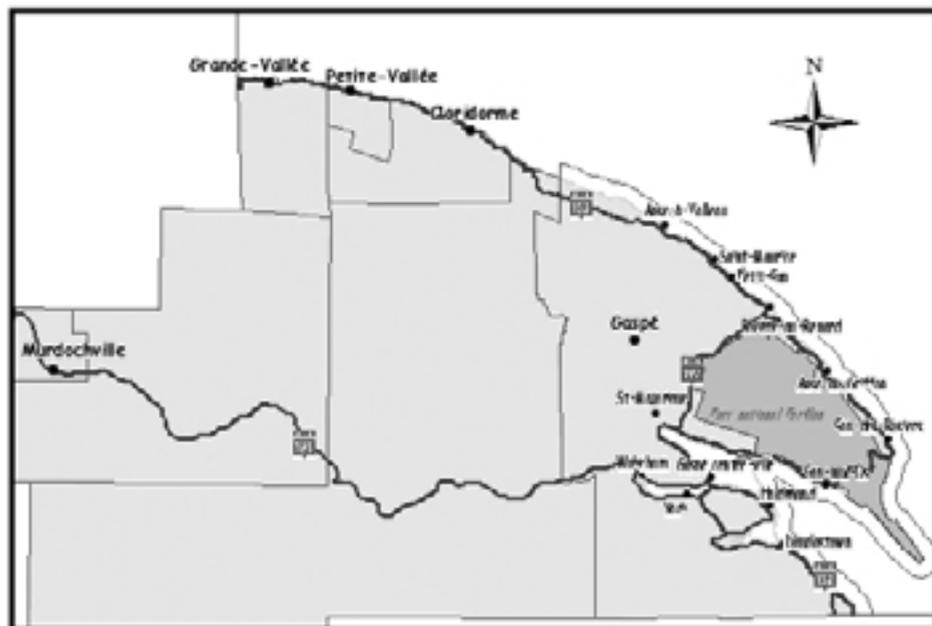
The MRC de La Côte-de-Gaspé is proud to present, for the third consecutive year, the Family Organizer, a resource greatly appreciated by families in our territory. The MRC's team and partners offer the Family Organizer to support the organization of family life and activities, which we know demands time and involvement from parents and contributes to their children's educational success! The MRC de La Côte-de-Gaspé is committed to welcoming new families as they establish themselves in our territory; each small gesture contributes to improving interest in our area.



Daniel Côté

Préfet de la MRC de La Côte-de-Gaspé

**Depuis 2016, plus de 5000 copies ont été remises aux familles.
Soyez à l'affût, il vous sera remis en début d'année scolaire.**



Plusieurs partenaires travaillent à l'élaboration de cet outil en faisant parti du comité de suivi :

- Julie Pariseau, agente de développement social, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Catherine Mc Innis, agente de développement social, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Geneviève Plourde, animatrice en loisirs et culture, Ville de Gaspé
- Geneviève Gagné, agente de développement en saines habitudes de vie et persévérance scolaire, CSSC
- Lucie Beaupré, intervenante, CISSS de la Gaspésie
- Michelle Sinnett, gestionnaire relations externes, Unité de gestion de la Gaspésie, Parcs Canada
- Raynald Després, directeur, Maison des jeunes de Rivière-au-Renard
- Jessica Synnott, executive director, Vision Gaspé Percé Now

Nous tenons à remercier l'implication spécifique de certaines personnes :

À LA LECTURE ET APPORT AU CONTENU

- Martine Denis, secrétaire de direction, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Diane Shaink, adjointe administrative et secrétaire-trésorière adjointe, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Julie Pineault, agente de développement rural, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Émilie Leblanc-Laberge, agente de liaison de l'Estran, MRC de La Côte-de-Gaspé
- Violette Thériault, intervenante, Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Marie-Ève English, nutritionniste-diététiste, CISSS de la Gaspésie
- Amélie Blanchette, assistante aux opérations, relations externes, Parcs Canada
- Amie Chicoine, health promotions project coordinator, Vision Gaspé Percé Now
- Marie-Andrée Jalbert, hygiéniste dentaire, CISSS de la Gaspésie
- Catherine Couture, orthophoniste, CISSS de la Gaspésie
- Mélanie Francoeur, travailleur de milieu

À LA RÉALISATION DE LA CARTE DE LA MRC DE LA CÔTE-DE-GASPÉ

- Nicolas Ste-Croix, technicien en géomatique, MRC de La Côte-de-Gaspé

Ce projet a été initié par le comité « Bien partir dans la vie, persévérer et s'épanouir » où nous travaillons plus spécifiquement les saines habitudes de vie, le développement global 0-5 ans, la persévérance scolaire, la santé mentale et globale, l'estime de soi, l'image corporelle et le développement des habiletés parentales. Ce comité fait partie de la démarche intégrée en développement social de la MRC de La Côte-de-Gaspé qui rassemble les acteurs souhaitant travailler ensemble à l'amélioration de la qualité de vie de notre population.

Merci à tous nos précieux partenaires financiers, grâce à vous, nous pouvons remettre le planificateur gratuitement aux familles de notre territoire !

SEPTEMBRE 2018

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
9 Marché public de Gaspé (rue de la Reine) Je cours pour ma cour (Rivière-au-Renard) Journée porte ouverte des fermes du Québec	10 Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville) Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	11 Ouverture de la salle de conditionnement physique (Rivière-au-Renard) Séance du comité parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	12	13 Date limite pour les jeunes de 13-18 ans résidant sur le territoire de la Ville de Gaspé afin de soumettre leur candidature pour remporter une soirée spectacle avec l'humoriste Simon Leblanc - https://ville.gaspe.qc.ca/jemimplique	14	15 Marche Fondation du rein Atelier d'éveil à la lecture pour les 3 à 5 ans (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)
16 Marché public de Gaspé (édition Douglastown)	17 Ma petite boule d'amour (Spectacle scolaire du Village en chanson de Petite-Vallée, pour les 2-5 ans) Début du programme scolaire à Forillon	18	19 Rencontre d'allaitement et Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	20 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	21 Premier jour de l'automne	22 Traversée de la Gaspésie à bottine (22-29 septembre) Premier jour d'automne Journée de préparation à l'accouchement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé) Ultra-Trail du Bout du Monde Début des cours au Pavillon des sports Marcel-Bujold
23 Marché public de Gaspé (Berceau du Canada)	24 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	25 La Fanfare fanfaronne (Spectacle scolaire du Village en chanson de Petite-Vallée, pour les 5-9 ans)	26	27	28 Les Journées de la Culture (28-30 septembre)	29 Défi allaitement Musique électronique (Berceau du Canada) Foire du livre à l'Anse-au-Griffon

30

Marché public de Gaspé (rue de la Reine)

Idées de collations :

- Un fruit avec du lait
- Un yogourt mélangé à des petits fruits
- Des tranches de pomme ou de poire avec du fromage cheddar
- Des carottes et du concombre avec une trempette à base de yogourt
- Un petit muffin à l'avoine et du lait
- Une galette à la mélasse avec du yogourt nature
- Des craquelins avec du fromage Mozzarella

- Des légumes mélangés avec de l'houmous ou de la tartinaide au tofu
- Des tranches de pomme avec du beurre de noix ou quelques amandes
- De la salsa de légumes/fruits et des légumineuses
- Un tortilla de blé entier avec du beurre de noix
- Des craquelins de blé entier avec de l'houmous ou de la tartinaide au tofu
- Des galettes de riz avec une salade de thon
- (nospetitsmangeurs.org)



Kids are more likely to react favourably to new foods if introduced to them in a pressure-free setting where they can see adults enjoying that same food (naitreetgrandir.com)



OCTOBRE 2018

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	
14	15 Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	16 Journée mondiale de l'alimentation	17 Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	18	19 Journée pédagogique (Eastern Shore School Board)	20 Semaine des bibliothèques publiques	
21	22	23	24 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	25 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	26	27	
28	29 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	30	31 HALLOWEEN (Soirée au Berceau du Canada) (Centre communautaire et loisirs de Cap-aux-Os) (Manoir LeBoutiller) (Anse-au-Griffon) (Maison des jeunes de Gaspé)	Groupe d'entraide à l'allaitement maternel / Breastfeeding support group NOTRE MISSION : VOUS AIDER À BIEN VIVRE VOTRE ALLAITEMENT! Jumelage avec une marraine d'allaitement expérimentée et formée qui pourra : vous visiter à domicile ou à l'hôpital pour un contact plus personnel, vous offrir soutien et encouragement, vous informer sur les bienfaits de l'allaitement pour la mère et le bébé et bien plus encore ! Composez le 418 368-2572 #2334			

Pars à la chasse aux couleurs!

L'automne a fait son entrée au parc Forillon, la forêt est étincelante et multicolore! Fais comme Parka et pars à la chasse aux couleurs. Amuse-toi à repérer des feuilles de toutes les couleurs : vert, rouge, jaune, orange, brun et violet!



Take a colour safari!

Fall has arrived at Forillon and the forest is wearing its brightest colours! Follow Parka's lead and set out a colour safari. Try to see how many different-coloured leaves you can spot: green, red, yellow, orange, brown and purple!

Savais-tu que le bénévolat peut :

- Améliorer ta santé physique et mentale et ta confiance en toi.
- Te permettre d'élargir ton réseau social.
- Te faire développer de nouvelles compétences et de mettre tes aptitudes à l'œuvre.
- Te faire avancer sur le plan professionnel et d'explorer de nouvelle possibilité.
- Transformer ta communauté et faire avancer les causes qui te tiennent à cœur !

Comment ?

Communique avec :

- Ta municipalité
- Le centre d'action bénévole de ta localité
- Les organisations de ta communauté qui te tiennent à cœur

N'hésite pas à t'impliquer !

NOVEMBRE 2018

NOVEMBER

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Transmission des bulletins (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur jeune)
- Tournoi de la Ligue amicale primaire interscolaire des Chic-Chocs
- Lancement du Grand Défi Bâtir ma région (defi-batirmaregion.com)
- Inscription pour les cours de la session d'hiver au Pavillon des sports Marcel-Bujold

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
 - Halte-répit pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
 - Yoga prénatal et yoga avec bébé
 - Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Atelier écriture, Bibliothèque de Murdochville

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<p>Pouvoir des mots Tu veux améliorer tes connaissances en lecture et en écriture afin d'accroître ton potentiel et ton implication dans la communauté? À Pouvoir des mots Gaspé tu peux apprendre à ton rythme selon un horaire flexible, qui te convient. Cet organisme en alphabétisation te permettra d'acquérir des connaissances dans une ambiance chaleureuse et de développer de nouveaux liens! Viens nous rencontrer au 201, rue de la Reine. Pouvoir des mots Gaspé, c'est TON alternative ! 418 368-7500</p> 				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
Reculer l'heure et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville) Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)			Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur jeune, Eastern Shores School Board)	Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur jeune, Eastern Shores School Board)	Arthur l'aventurier, À la découverte des Rocheuses (spectacle familial, Salle de spectacle de Gaspé)

NOVEMBRE 2018

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
11 Jour du souvenir	12 Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville) Le poids ? Sans commentaire !	13 Séance du Comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	14 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	15	16 Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur adulte) Ulysse et Pénélope – Théâtre Les amis de chiffon – Matinée scolaire 3-8 ans (Salle de spectacle de Gaspé)	17
18 La Grande semaine des tout-petits	19	20 Journée mondiale de l'enfance	21 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	22 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	23	24
25	26 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	27	28	29	30	

L'imaginaire pour apprendre

L'imaginaire chez l'enfant est un précieux outil d'apprentissage. C'est à travers les jeux de rôle et d'imitation que l'enfant apprend tout plein d'actions, mais aussi tout plein de sentiments. L'enfant apprend à prendre soin de quelqu'un en commençant par son toutou ou sa poupée auquel il va donner vie. C'est par le biais de l'ami imaginaire que l'enfant réussit aussi à canaliser ou exprimer certaines émotions qu'il a du mal à gérer ou à comprendre. C'est souvent aussi un allié précieux pour les règles et les routines si nous laissons nous-mêmes place à notre imagination. L'imaginaire sous forme de jeu peut faire passer subtilement la discipline et développer la créativité qui ont souvent un impact sur la capacité d'adaptation future de l'enfant.



Différents trucs pour relaxer :

Respirer, contracter et relâcher les muscles du corps, bouger, rire, jouer dehors, écouter de la musique, faire de la lecture, dessiner, colorier des mandalas, faire du yoga, jardiner, danser, chanter et se faire des massages.

From time to time, it's actually ok to let your child eat less nutritious foods. An outright ban can make the forbidden foods all the more tempting. A child could develop the same type of complex about certain foods as someone on a diet might have (naitreetgrandir.com)

DÉCEMBRE 2018

DECEMBER

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Activité Guignolée pour les jeunes du primaire (Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois de Murdochville)
- Partage des jouets (Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois de Murdochville)
- Repas de l'amitié (Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois de Murdochville)
- Activité spéciale avec le Père Noël à la Maison de la famille Parenfant de Gaspé

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Halte-répit pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
- Yoga prénatal et yoga avec bébé
- Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Atelier parents-enfants, CAB de Murdochville

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	
Halte-Parents de la Vallée Depuis 1992, Halte-Parents de la Vallée occupe une place de choix dans la vie des familles du secteur l'Estran; la Maison de la Famille de l'Estran, c'est un milieu de vie où les parents et les enfants sont accueillis dans le cadre de rencontres de groupes et de diverses activités adaptées à leurs besoins. Halte-Parents de la Vallée, c'est une équipe dévouée aux familles qui reçoivent le soutien et l'aide nécessaires à l'accomplissement du rôle parental dans l'univers de chaque famille.			La Maison des Jeunes L'Oasis Jeunesse de l'Estran Youth Centre of L'Oasis jeunesse de l'Estran La Maison des Jeunes L'Oasis Jeunesse de l'Estran se veut un endroit où les jeunes se sentent bien et réalisent des activités de préventions, sportives, culturelles etc. Elle a comme mandat de développer l'expression de soi et d'impliquer les membres dans la vie de la Maison des Jeunes. Elle favorise la responsabilisation et l'autonomie chez les jeunes. On peut aussi la qualifier d'un lieu d'éducation. En effet, la clientèle peut acquérir diverses connaissances en ce qui a trait à la discussion, à l'organisation et à la réalisation de projets. La Maison des Jeunes est un lieu où le respect de soi et des autres est de rigueur. 418 393-2455				1
2	3	4	5	6	7	8	
Guignolée (Centre d'action bénévole La Grande Corvée) Déjeuner de Noël des Lions (Salle communautaire de Murdochville)	Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)					

DÉCEMBRE 2018

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
9	10 Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	11 Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	12 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	13 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	14	15
16	17 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	18	19 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	20	21 Premier jour de l'hiver	22
23	24 CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)	25 NOËL CONGÉ	26 CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)	27 CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)	28 CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)	29
30	31 VEILLE DU JOUR DE L'AN CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)	<p>Cyber-intimidation</p> <p>Il s'agit d'une forme d'intimidation via un outil technologique (réseaux sociaux, textos, site Web, etc.) Il peut s'agir de message laissé sur une photo, des messages envoyés en privé ou même une propagation d'une photo sans le consentement de la personne concernée. Il est important de savoir qu'à même titre que l'intimidation, la cyber-intimidation est un acte criminel. Tu pourrais te voir arrêter par la police, accuser et avoir une peine variable selon l'infraction. Un truc facile pour s'en sauver : fais attention aux écrits que tu laisses via la technologie. Même supprimés, les écrits peuvent être retracés facilement.</p> <p>Pour que ton expérience sur les réseaux sociaux se passe mieux, voici quelques conseils :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne propage pas de propos humiliants, violents, ou blessants envers une personne, organisation, etc. • Garde tes profils privés, sur n'importe quel réseau social. On ne sait jamais qui peut regarder ton profil. • Ne discute pas avec des étrangers, tu ne peux jamais être certain de qui se cache derrière l'écran. • Ne partage pas de photos plus osées de toi, même sur SnapChat, car rien ne disparaît vraiment après 10 secondes. • Si tu ne veux pas que quelqu'un sache quelque chose sur toi, ne le partage pas sur les réseaux sociaux, que ce soit FaceBook, SnapChat, Ask ou Instagram. <p>Set a media blackout - Is technology taking over your downtime?</p> <p>Set a window of time when you WILL NOT check email, Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram and whatever other new social media gizmo comes along, say from 5 to 7 pm. Once you create this capsule of time for yourself, you'll find people can wait, and that you aren't missing much. (Parents Canada)</p>				

JANVIER 2019

JANUARY

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

 **Événements à surveiller**
Events to watch for

- Ateliers YAPP, inscriptions auprès de la Maison de la famille Parenfant de Gaspé

 **Activités mensuelles**
Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Halte-répét pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
- Yoga prénatal et yoga avec bébé
- Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Activité glissade, Maison de quartier Sandy Beach

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<p>Le Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois <i>Volunter Centre Les Hauts-Bois</i></p> <p>Le Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois de Murdochville offre des services variés accessibles à toute la population. Pour les familles, nous offrons les ateliers parents-enfants 0 à 5 ans, le dépannage alimentaire, la récupération alimentaire et la Friperie à Cricri. Pour de plus amples informations, contacter Suzanne Robitaille au 418 784-2476</p> 		<p>1</p> <p>JOUR DE L'AN CONGÉ</p>	<p>2</p> <p>CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>3</p> <p>CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>4</p> <p>CONGÉ (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7</p> <p>Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p> <p>Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)</p>	<p>8</p> <p>Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>

JANVIER 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
13	14 Activités avec les jeunes du CPE (Bibliothèque de Murdochville) Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	15	16 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	17	18	19
20	21 Activités avec le groupe école des Prospecteurs (Bibliothèque de Murdochville)	22	23 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	24 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	25	26
27	28 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	29	30	31		

Savez-vous que plusieurs services dentaires sont GRATUITS jusqu'à l'âge de dix ans ?

En effet, le Régime d'assurance maladie du Québec couvre plusieurs actes tels que : les examens d'urgence, un examen annuel, les obturations, l'anesthésie, etc. Même s'il s'agit de dents primaires, il faut en prendre bien soin, car elles jouent un rôle indispensable dans la venue des dents permanentes (elles gardent l'espace nécessaire jusqu'à leur éruption). De plus, il est important de les faire réparer si des caries s'y trouvent afin d'éviter plusieurs problèmes comme de la douleur, des abcès ou bien des malocclusions. C'est gratuit alors pourquoi ne pas en profiter ?

Renseignez-vous auprès de votre dentiste ou visitez :

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/soins/pages/services-dentaires.aspx>

Saviez-vous que votre bouche est en quelque sorte le reflet de votre santé générale? En effet, votre état de santé buccodentaire peut à la fois refléter et affecter votre état de santé générale. Le diabète, les problèmes respiratoires, les maladies cardiovasculaires ainsi que des bébés prématurés ou de petits poids ne sont que quelques exemples de problèmes pouvant avoir un lien avec la santé buccodentaire.

Want a healthy smile?

First of all, having a toothbrush that is adapted to your mouth is necessary for performing your minimum of two brushings a day. Fluoride toothpaste, an amount the size of a pea, is recommended to prevent cavities. Don't forget that no toothbrush can effectively clean the small space between the teeth, that's where flossing comes into play!



FÉVRIER 2019

FEBRUARY

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Malade de l'hiver (Activités Club de ski de fond « Les Éclairs »)
- Plaisirs d'hiver (Activités dans toutes les municipalités de la MRC de La Côte-de-Gaspé)
- Tournoi de la Ligue amicale primaire interscolaire des Chic-Chocs
- Mois de la culture à l'école
- Début des démarches de l'inscription des jeunes ayant des besoins particuliers pour les camps de jour (<http://www.urlsgim.com/services-accompagnement-des-personnes-handicapees-facc>)

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
 - Halte-répit pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
 - Yoga prénatal et yoga avec bébé
 - Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Fête des neiges - Fondation AVO

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<p>Savais-tu que le Carrefour jeunesse-emploi de la MRC La Côte-de-Gaspé peut :</p> <p><i>Youth Employment Centre</i></p> 	<p>T'accompagner dans la recherche d'un emploi qui correspond à tes besoins, tant dans la réalisation de ton CV, dans la rédaction de ta lettre de présentation qu'en te faisant faire une simulation d'entrevue.</p>	<p>T'offrir de l'accompagnement pour le développement de tes projets et t'aider à t'impliquer dans ton milieu.</p> <p>T'offrir un support dans ton cheminement scolaire et t'aider à développer tes aptitudes personnelles et sociales.</p> <p>On aide aussi les jeunes professionnels à revenir en région !</p>	<p>Tu as entre 16 et 35 ans? Tu veux en savoir davantage sur nous? Tu peux composer le 418 368-2121, nous écrire à l'adresse : info@cjecotedegaspe.ca ou aller sur notre site Web : www.cjecotedegaspe.ca.</p>		1	2
3	4	5	6	7	8	9
	<p>Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)</p>	<p>À cœur ouvert (JMC) – Matinée scolaire 12 ans + (Salle de spectacle de Gaspé)</p> <p>Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)</p>				

FÉVRIER 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
10	11 Journées de la persévérance scolaire (11-15 février) Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	12 Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	13 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	14 Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur jeune) ST-VALENTIN	15 Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs)	16
17	18	19	20 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	21 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	22 9 – Cas Public & Kopergietyery – Matinée scolaire 10-15 ans (Salle de spectacle de Gaspé)	23
24	25 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	26	27 Journée du chandail rose	28		

Votre tout-petit bégaié?

Vous pouvez l'aider en ralentissant votre propre parole et en insérant des pauses entre vos phrases. Il aura tendance à vous imiter et à parler lui-même plus lentement, ce qui aidera sa fluidité. Vous l'aidez aussi en lui démontrant que vous l'écoutez attentivement et que vous avez du temps pour lui lorsqu'il vous parle. Évitez de finir ses phrases pour lui ou de lui faire des commentaires (ex: «Respire», «Prends ton temps»). Même s'ils sont bien intentionnés, ceux-ci peuvent à la longue mettre de la pression sur les épaules de votre enfant, ce qui pourrait augmenter son bégaiement.

Il est recommandé de consulter en orthophonie

- Si votre enfant bégaié depuis plus de 6 mois et que personne d'autre ne bégaié dans votre famille;
- Si un ou des membres de votre famille bégaient et que votre enfant vient de commencer à bégayer.

It is recommended to promote calm activities in the hour before bedtime, like reading, listening to soft music or drawing. It is best for your child to avoid a screen in the hour leading up to bedtime (naitreetgrandir.com)



How much sleep does your child need?

- 0-3 months: 14-17 hrs
- 3 to 5 years: 10 to 13 hrs
- 4-11 months: 12-15 hrs
- 6 to 13 years: 9-11 hrs
- 1 to 2 years: 11-14 hrs

MARS 2019

MARCH

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Mois de la nutrition
- Transmission des bulletins (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur jeune)

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Halte-répét pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
- Yoga prénatal et yoga avec bébé
- Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois

Journée de la municipalité, Mont Béchervaise



Photo : Jonathan Desjarlais

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<p>Maison de la famille Parenfant de Gaspé / The Family House, Gaspé</p> <p>Toutes les familles sont les bienvenues à la Maison de la famille Parenfant ! À travers plusieurs activités telles que des rencontres d'échanges entre parents, le yoga prénatal, des ateliers d'éveil à la lecture, des rencontres d'allaitement, une préparation à l'accouchement, et bien d'autres encore, il est possible de tisser de nouveaux liens avec d'autres familles. Vous retrouverez sur place une halte-répét pour les 0-5 ans ainsi qu'une friperie de vêtements d'enfants. Nous sommes également présents si vous avez besoin de soutien. Notre vision : c'est vous, les parents, qui êtes les meilleures personnes pour prendre soin de vos enfants. Notre mission : vous soutenir dans votre rôle parental. (418 368-6028, www.parenfant.com)</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	<p>Semaine de relâche (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p> <p>Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)</p>	<p>Semaine de relâche (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>Semaine de relâche (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>Semaine de relâche (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p>	<p>Semaine de relâche (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board)</p> <p>Journée internationale des femmes</p>	



MARS 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
10 Avancer l'heure et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	11 Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)	12 Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville) Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	13 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	14	15	16
17	18	19	20 Premier jour du printemps Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	21 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	22 Journée mondiale de l'eau	23
24	25 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	26	27	28 Avec pas d'cœur (Maïgwenn et les orteils) – Matinée scolaire 12 ans + (Salle de spectacle de Gaspé)	29	30

31

Chers papas,

Les papas de nos jours reprennent la place qu'ils ont trop souvent joué dans l'ombre. Le rôle d'un guide, d'un soutien mais également le rôle d'un parent aimant, généreux de son temps et partageant des moments irremplaçables avec ses enfants. Trop longtemps les papas ont joué le rôle de l'absent ou du distant, toutefois depuis quelques années on assiste à un retour du balancier. Ils sont de retour dans la vie active de leurs enfants et souhaitent profondément y demeurer. Les papas sont là pour laisser un héritage solide aux enfants en les aidant à forger leur caractère et à se développer en tant que personne. Un papa est un papa pour la vie et il aimera ses enfants de tout son cœur jusqu'à ce que celui-ci cesse de battre...

Le plus beau cadeau pour un papa, ce sont ses enfants



When children feel loved and safe, they also develop better self-esteem, as well as more positive reactions to other children and adults (naitreetgrandir.com)

AVRIL 2019

APRIL

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

 **Événements à surveiller**
Events to watch for

- Début des inscriptions pour les camps du jour (surveillez les informations par les écoles et/ou les pages Facebook)
- Festival Vues sur mer
- Défi Santé (<http://www.defisante.ca>)
- Ateliers YAPP, inscriptions auprès de la Maison de la famille Parenfant de Gaspé

 **Activités mensuelles**
Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
 - Halte-répét pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
 - Yoga prénatal et yoga avec bébé
 - Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
	1 Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	2	3	4	5	6
7	8 MAPA (Théâtre de marionnettes) – Théâtre des Petites Âmes – Matinée scolaire 2½ à 5 ans (Salle de spectacle de Gaspé)	9 MAPA (Spectacle scolaire du Village en chanson de Petite-Vallée, pour les 2-5ans) Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville) Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	10	11	12	13

AVRIL 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
14	15 Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	16	17 Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	18 Richard, le polichineur d'écrivoires (Spectacle scolaire du Village en chanson de Petite-Vallée, pour les 12-14 ans)	19 VENDREDI SAINT CONGÉ	20
21 PÂQUES	22 CONGÉ DE PÂQUES Jour de la Terre	23 Journée mondiale du livre et du droit d'auteur	24 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	25 Quichotte (spectacle scolaire du Village en chanson de Petite-Vallée, pour les 9-12 ans) Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	26 Journée pédagogique (Commission scolaire des Chic-Chocs – secteur adulte)	27 Rendez-vous chantant de la Petite école de la chanson
28	29 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	30	<p>Maison des jeunes de Gaspé / Youth Centre of Gaspé</p> <p>Créée en 1981, la Maison des jeunes de Gaspé est un organisme communautaire autonome permettant aux jeunes de 12 à 17 ans de prendre leur place dans la communauté, entre autres par la mise en place d'activités proposées aux familles : discos mensuelles, course Alerte Zombie, Maison hantée le soir de l'Halloween et une chasse aux cadeaux pour Noël. Au plaisir de vous y voir ! 418 368-1714</p> <p style="text-align: right;"> <small>La Maison des Jeunes de Gaspé un organisme communautaire autonome</small> certifié ADOS :) </p>			

Vivre le moment présent

Contrairement à ce que l'on pense, il n'y a rien de complexe là-dedans. Il s'agit simplement de prendre conscience de ce qui se passe ici et maintenant. Qu'est-ce que j'entends, je sens, je ressens, je vois ou je pense. Cela ne prend pas de temps. Le simple fait de s'arrêter quelques fois par jour on augmente notre capacité à être présent. Trucs et astuces : choisissez un moment qui revient chaque jour, (ouvrir la porte de la maison, prendre sa douche, démarrer la voiture) et arrêtez-vous, 30 secondes à ce que vous vivez, ici et maintenant.

Modern lifestyles tend to make things complicated, but parents should remember that sitting down at the table with their child has many benefits. It reinforces the sense of being part of the family and helps children build their identities (naitreetgrandir.com)



MAI 2019

MAY

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Plusieurs activités spéciales à la Maison de la famille Parenfant de Gaspé dans le cadre de la Semaine québécoise des familles

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Halte-répit pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
- Yoga prénatal et yoga avec bébé
- Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Grand Défi Bâtir ma région, Salon des bâtisseurs

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
<p>Vision Gaspé-Percé Now</p> <p>Vision Gaspé-Percé Now works on behalf of the Anglophone community, building programs and hosting activities for children and students. Included in these are family activities for children ages 0-5; Wiggle, Rhyme, and Story-time, for example, combines reading and crafts to develop early literacy skills. Vision also promotes the inclusion of the English community in a number of programs, including the Maison de la Famille's «Nobody's Perfect» program. For students, Vision partners with our two elementary schools and the local high school to improve self-esteem and body image, challenge bullying, educate them on issues relevant to their lives, and offer opportunities to explore new ideas and projects.</p> <p>418 368-3212</p> 			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	Groupe d'échanges de parents d'enfant vivant avec des difficultés (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)		Journée nationale du sport et de l'activité physique		

MAI 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
12 Fête des mères	13 Semaine québécoise pour la garde scolaire Semaine québécoise des familles Club de lecture Livromanie (Bibliothèque de Murdochville)	14 Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	15 Journée internationale de la famille Rencontre d'allaitement (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	16	17	18 Grand Défi Bâtir ma région/ Salon des Bâtitseurs La grande fête des familles à la halte-routière de Gaspé
19	20 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES CONGÉ	21	22 Midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	23 Éveil à la lecture maternelle (Bibliothèque de Murdochville)	24	25 Rendez-vous chantant de la Petite école de la chanson
26	27 Club de lecture Livromagie (Bibliothèque de Murdochville)	28	29	30	31 Journée pédagogique (Eastern Shores School Board) Journée mondiale sans tabac	

Messages en faveur du développement moteur

Jouer dehors!

L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison.

Simplicité!

Tout, autour des enfants, est prétexte au développement moteur.

Variété!

Expérimenter une gamme de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet à l'enfant d'optimiser le développement de ses habiletés motrices.

Plaisir!

Le jeu actif doit demeurer ludique et être fait avec plaisir.

Did you know that getting a good night's sleep also helps your child to learn and to be in better physical and mental health?

When a child sleeps, their brain is working hard which aids in the ability to learn and gain better control of his/her emotions and acts, to solve problems and develop intellectually (naitreetgrandir.com)



JUIN 2019

JUNE

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur

Événements à surveiller Events to watch for

- Mini-relais pour la vie (Écoles Saint-Rosaire et de la Découverte)
- Relais pour la vie
- Tour de Baie-Cycle Gaspé
- Journée pour la relève de la pêche, ZEC Baillargeon (Gratuit pour les enfants de moins de 18 ans)
- Un piano public est installé sur le site Berceau du Canada pour toute la saison estivale. Toutes les familles sont invitées à le faire résonner, il est là pour vous!

Activités mensuelles Monthly activities

- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Halte-répit pour les 0-5 ans à tous les mercredis, jeudis et vendredis
- Yoga prénatal et yoga avec bébé
- Ateliers de stimulation psychomotrice parents-bébés 0-12 mois



Tour de Baie-Cycle 2017 - Fondation A70

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	
Maison des jeunes de Rivière-au-Renard Youth Centre Rivière-au-Renard Salut toi! Si tu es âgé de 12 à 17 ans, viens nous rencontrer à la Maison des jeunes de Rivière-Au-Renard. Une équipe d'animation compétente et dynamique t'accueillera et organisera différentes activités de sensibilisation, d'informations et d'autofinancement pour toi et tes amis. Tu as besoin d'une oreille attentive et de conseils réalistes? Les animateurs sont formés pour répondre à tes questions et t'offrir de l'accompagnement si tu en as besoin. De nombreuses activités récréatives seront organisées selon tes désirs et intérêts. C'est l'endroit parfait pour agrandir ton cercle d'amis et développer des liens avec les animateurs. On t'attend! 418 269-5780					Le travailleur de milieu est là pour toi, tout l'temps! Hey toi! Tu as entre 10 et 17 ans? Tu risques fortement de rencontrer un travailleur de milieu dans tes lieux de rassemblements avec tes amis. On se verra également aux différents événements et festivités qui se dérouleront sur le secteur. Nous sommes des intervenants là pour toi, partout. Tu peux aussi nous rejoindre facilement. Le travailleur de milieu, un appui dans TA vie. 418 360-4599		1 Ouverture du parc national Forillon
2	3	4 Heure du conte CPE (Bibliothèque de Murdochville)	5 Journée mondiale de l'environnement	6 Journée de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine	7	8	

JUIN 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
9	10 Semaine de la paternité	11 Séance du comité de parents, Commission scolaire des Chic-Chocs (École Esdras-Minville)	12 Rencontre d'allaitement et midi-répit (Maison de la famille Parenfant de Gaspé)	13	14	15
16 Fête des pères	17	18	19	20	21 Dernier jour de classe (Commission scolaire des Chic-Chocs, Eastern Shores School Board) Premier jour de l'été Ouverture de la plage Haldimand	22 Début des activités d'interprétation au parc national Forillon Ouverture du Marché des artisans (Grande-Vallée)
23	24 FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC (surveillez les activités dans vos municipalités)	25	26	27 Festival en chanson de Petite-Vallée (27 juin au 6 juillet)	28	29

30

Guitare de course

On t'attend à Forillon!

Savais-tu que l'accès aux sites de Parcs Canada, comme le parc national Forillon, est désormais gratuit pour les 17 ans et moins? Oui, oui, tu as bien lu : gratuit! Réveille donc l'explorateur qui dort en toi et viens faire de nouvelles découvertes. L'équipe du parc t'attend!



We can't wait to see you at Forillon!

Did you know that access to Parks Canada sites, like Forillon National Park, is now free if you're 17 or under? Really, you read that right: Free! So wake up your inner explorer and come discover something new. The park crew's eager to meet you!

JUILLET 2019

JULY



Événements à surveiller Events to watch for

- Concours de Châteaux de Sable (Haldimand)
- Festival Country de Douglastown
- Triathlon de Gaspé
- Début des camps de jour (Ville de Gaspé)
- Club de lecture TD (Bibliothèques de Murdochville, Alma-Bourget-Costisella et Anse-au-Griffon)
- Journée des parcs

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur



Guitare de course, Festival en chanson de Petite-Vallée

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
	1 Bioblitz au parc national Forillon FÊTE DU CANADA (surveillez les activités dans vos municipalités)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 Journée québécoise des phares

JUILLET 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	<p>Maison de quartier Sandy Beach / Sandy Beach Community Centre</p> <p>La maison de quartier est ouverte pour toi du lundi au jeudi. Tu peux participer à différents ateliers et activités, prendre un café et rencontrer des gens de ton quartier. Nous organisons des sorties, ça nous fait découvrir différents endroits tout en s’amusant .Si tu as besoin de parler à quelqu’un, il y a des gens pour t’écouter, t’aider. Viens faire ton tour ! Tu peux nous rejoindre au 418 360-9067, vas voir notre page Facebook nous avons de belles photos!</p> 		

La gastronomie du campeur!

Parka est allée camper une nuit à Forillon, où elle a dégusté l’une de ses collations préférées : des s’mores! Tu veux en faire aussi? Tu as besoin de : guimauves, biscuits Graham, morceaux de chocolat et... un feu de camp.

Étape 1 : Avec une baguette, fais griller une guimauve sur le feu de camp.

Étape 2 : Fais un sandwich à l’aide de deux biscuits, la guimauve et un morceau de chocolat.

Étape 3 : Laisse un peu fondre le chocolat et... régale-toi!



Gourmet fare for campers!

Parka went camping one night at Forillon where she enjoyed one of her favourite treats: s’mores! If you want to make your own, here’s what you need: marshmallows, graham crackers, some chocolate and... a campfire.

Step 1: Using a skewer or stick, toast a marshmallow over the campfire.

Step 2: Make a sandwich with a graham cracker on the bottom, then the toasted marshmallow topped with some chocolate and another graham cracker.

Step 3: Wait for the chocolate to melt a little, and... mmmm!

AOÛT 2019

AUGUST

Mise à jour disponible : www.cotedegaspe.ca/planificateur



Événements à surveiller Events to watch for

- Début des classes
- 4^e édition du planificateur familial sera remis en début d'année scolaire
- Club de lecture TD (Bibliothèques de Murdochville, Alma-Bourget-Costisella, Anse-au-Griffon)



DIMANCHE / SUNDAY

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI / WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENDREDI / FRIDAY

SAMEDI / SATURDAY

L'Accorderie du Grand Gaspé !

Comment ça fonctionne ? Chaque AccordeurE met à la disposition des autres ses compétences et savoir-faire sous la forme d'offres de services. Les possibilités sont aussi nombreuses que vous avez de talents, d'habiletés et de connaissances !

Chaque échange de service est comptabilisé dans une banque de temps, selon le principe « une heure de service rendu vaut une heure de service reçu », quels que soient le service rendu et les compétences exigées. Tous les services sont mis sur un pied d'égalité.



Pour plus d'information, contacter Jonathan Cloutier :
581 635-1011, grand.gaspe@accorderie.ca

1

2

3

Préfestival Musique du Bout du Monde
(3-8 août)

4

5

6

7

8

9

10

Festival Musique du Bout du Monde
(8-11 août)

AOÛT 2019

DIMANCHE / SUNDAY	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY
11	12 Journée internationale de la jeunesse	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Fermeture de la zone surveillée de la plage Haldimand	26	27	28	29	30	31

Prenez du temps chaque jour avec votre enfant.

Un petit moment consacré juste à lui, même si vous êtes débordés, vous le sauvez en interventions. L'enfant qui sait qu'il aura un petit moment chaque jour avec son parent aura moins tendance à utiliser de mauvais comportements pour attirer son attention. Cela contribue aussi à une meilleure relation avec lui et souvent à une plus grande collaboration pour les règles et les routines. C'est aussi une façon de dire je t'aime de façon non verbale à notre enfant et lui faire sentir qu'il est unique et important ! C'est bon pour son estime et son bien-être général.

Warm and affectionate physical contact with your child can help calm them when they are agitated and make them feel loved.

Attachment is not built on physical contact alone, but an important ingredient in the parent-child bond (naîtreetgrandir.com)

Children who have a strong bond with their parents are more confident in exploring their environments and creating relationships with others (naîtreetgrandir.com)





RÉPERTOIRE des ressources et services pour les familles de la MRC de La Côte-de-Gaspé

DIRECTORY OF RESOURCES AND SERVICES FOR FAMILIES OF THE MRC CÔTE-DE-GASPÉ

Urgence / Emergency

Urgences : 911

Info Santé : 811

Protection de la Jeunesse : 1 800 463-4225 (jour)
1 800 463-0629 (soir, nuit et fin de semaine)

Centre anti-poison : 1 800 463-5060

SOPFEU (Incendies en forêt) : 1 800 463-3389

Police

SQ : 310-4141

GRC de Gaspé : 418 368-1611

Santé / Health

Hôpital Hôtel-Dieu de Gaspé : 418 368-3301

CLSC de Barachois : 418 645-2572

CLSC Gaspé : 418 368-2572

CLSC Grande-Vallée : 418 393-2001

CLSC Murdochville : 418 784-2572

CLSC Rivière-au-Renard : 418 269-2572

Centre de réadaptation pour les jeunes en difficulté
d'adaptation de Gaspé : 418 368-5344

Centre d'hébergement Mgr-Ross : 418 368-3301

CISSS de la Gaspésie, Réseau local de services
de la Côte-de-Gaspé, secteur réadaptation : 418 368-2306

CISSS de la Gaspésie, Réseau local de services
de la Côte-de-Gaspé, secteur jeunesse : 418 368-1803

Groupe de médecine familiale : 418 368-6663

Ressources d'aide / Help resources

Association Dysphasie Gaspésie : 581 887-2710

Mi-Chemin de Gaspé – Intervention en dépendances : 418 368-6676

Association pour personnes handicapées de Murdochville : 418 784-2444

Association de défense des droits des personnes handicapées de Gaspé : 418 368-6585

Association des personnes handicapées du secteur CLSC l'Estran : 418 393-2434

Association des personnes handicapées Val-Rosiers : 418 269-5606

Centre d'action bénévole

Les Hauts-Bois de Murdochville

(dépannage alimentaire et vestimentaire) : 418 784-2476

La Grande Corvée de Grande-Vallée (sécurité alimentaire) : 418 393-2689

Le Hauban de Gaspé (aide pour rédiger la déclaration d'impôts) : 418 368-6634

Accueil Blanche Goulet de Gaspé (Dépannage alimentaire) : 418 368-4700

Société Alzheimer Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine : 418 368-1616

Centre d'aide et lutte contre les agressions à caractère sexuel : 1 866 968-6686

Espace Gaspésie-les-Îles (Prévention de la violence faite aux enfants) : 418 368-2015

Centre de Ressourcement-Réinsertion-Intervention
(Groupe alternatif en santé mentale) : 418 368-1655

Nouveau Regard (aide en santé mentale) : 1 888 503-6414

Multi-Services Corporation d'aide à domicile : 418 393-3310

Convergence (Soutien pour hommes en difficultés) : 418 368-2085

Comptoir vestimentaire

Friperie communautaire à Gaspé

Clocher de l'église de Rivière-au-Renard

Sous-sol du Centre d'action bénévole La Grande-Corvée à Grande-Vallée

Centre d'action bénévole à Murdochville

L'église de Cloridorme

La Maison de la famille Parenfant de Gaspé

Lignes d'écoute / Telephone helplines

Aide Abus aux Aînés : 1 888 489-2287

Alcooliques Anonymes : 418 360-6623

Drogues : aide et référence : 1 800 265-2626

Interligne (parlons de diversité sexuelle et de genre) : 1 888-505-1010

Jeu : aide et référence : 1 800 461-0140

Jeunesse J'Écoute : 1 800 668-6868

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266

Ligne Parents : 1 800 361-5085

Prévention du suicide : 1 866 277-3553

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Tel-Aide : 1 877 700-2433

Défense des droits / Advocacy

Justice alternative jeunesse Gaspésie-Nord : 418 368-6649

Aide juridique : 418 368-3358

Centre de justice de proximité Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine : 1 844 689-1505

Droits et recours en santé mentale : 1 800 463-6192

Office de protection du consommateur : 1 888 672-2556

Régie du logement : 1 800 683-2245

Emploi et éducation / Jobs and Education

Carrefour Jeunesse-Emploi de La Côte-de-Gaspé : 418 368-2121

Centre local d'emploi de la Côte-de-Gaspé : 418 360-8241

Cégep de la Gaspésie et des Îles (Campus de Gaspé) : 418 368-2201

Commission scolaire des Chic-Chocs : 418 368-3499

Eastern shore School Board : 418 752-2247

Coop Accès Travail (Service d'aide à l'emploi de la Côte-de-Gaspé) : 418 368-6401

Le Pouvoir des mots (alphabétisation) : 418 368-7500

Centre de formation de La Côte-de-Gaspé 418 368-6117 poste 6100 (Gaspé)
et 418 269-5381 poste 3200 (Rivière-au-Renard)



RÉPERTOIRE des ressources et services pour les familles de la MRC de La Côte-de-Gaspé

DIRECTORY OF RESOURCES AND SERVICES FOR FAMILIES OF THE MRC CÔTE-DE-GASPÉ

Nouveaux arrivants / New immigrants

Place aux jeunes (18-35 ans) : 418 368-2121

Service d'accueil aux personnes immigrantes : 418 368-7500

Jeunesse / Youth

Maison des jeunes

Rivière-au-Renard : 418 269-5780

Gaspé : 418 368-1714

L'Oasis de l'Estran : 418 393-2455

La cellulose – Murdochville : 418 784-2703

Travailleur de milieu MRC de La Côte-de-Gaspé : 418 360-4599

Femmes / Women

Maison d'aide et d'hébergement l'Aid'ELLE : 418 368-6883

Regroupement des femmes de la Côte-de-Gaspé : 418 368-1929

Familles / Families

Centres de la petite-enfance

Les Butineurs

Installation Cégep : 418 368-4117

Installation CISSS : 418 368-3688

Le voyage de mon enfance

Le Voilier enchanté : 418 368-5650 #1

La Nacelle des merveilles : 418 368-5650 #2

Le Vaisseau de mes souvenirs : 418 360-5564

La Place 0-5 ans (inscription d'un enfant dans un service de garde subventionné)
www.laplace0-5.com / 1 844 270-5055

Maisons de la famille

Halte-Parents de la Vallée : 418 393-2023

Parenfant Gaspé : 418 368-6028

Camps de jour

Douglastown : campjourdouglas@gmail.com

Grande-Vallée : 418 393-2161

L'Anse-au-Griffon : comitedesloisirs2002@cgocable.ca

L'Anse-à-Valleau : cmathurin@cegepgim.ca

Murdochville : Facebook : Camp de jour Murdochville

Rivière-au-Renard : julieduf125@hotmail.ca

Saint-Maurice : tdjstmaurice@gmail.com

St-Majorique: otjstmajorique2015@gmail.com

Été-jeunesse Gaspé : été.jeunesse.gaspe@outlook.com

Centre communautaire de Cap-aux-Os (Les Petits Pousses Verts) info@cclcapauxos.org

Marrainons-lait : 418 368-2572 poste 2334

Aînés / Seniors

FADOQ Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine : 418 368-4715

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes : 418 368-7433

Organismes anglophones / Anglophone organizations

Vision Gaspé-Perce Now : 418 368-3212

Gaspésie Literacy Council : 418 361-2646

CLC (Gaspé-Perce Community Learning Center) : 418 368-2903

Committee for anglophone social -action (CASA) : 418 752-5995

Habitation / Housing

Groupe ressource en logement collectif : 418 368-1355

Office municipal d'habitation de Gaspé : 418 368-6644

Autres Services / Other services

Régie de l'assurance maladie du Québec : 1 800 561-9749

Société d'assurance automobile du Québec : 1 800 361-7620

Canada assurance-emploi : 418 368-3331

Transport collectif (RéGÎM) : 1 877 521-0841





LISTE des attraits familiaux de la MRC de la Côte-de-Gaspé

LIST OF ACTIVITIES FOR FAMILIES IN THE MRC

Ville de Gaspé ville.gaspe.qc.ca
(pour en savoir plus : 418 368-2104 #8523)

ANSE-À-VALLEAU

Aire de jeux pour enfants
Centre des loisirs
Patinoire extérieure asphaltée
Le jardin bio de Mme Albina

SAINT-MAURICE DE L'ÉCHOUERIE

Aire de jeux pour enfants – Coffre à jouer

PETIT-CAP

Terrain de balle éclairé
Patinoire extérieure
Chalet des sports

RIVIÈRE-AU-RENARD

Aires de jeux pour enfants
Chalet des sports
Manège équestre
Terrain de balle éclairé
Patinoire extérieure asphaltée
Aréna Rosaire-Tremblay
Terrains de tennis
Terrains de soccer
Cinéma (Maison des jeunes)

L'ANSE-AU-GRIFFON

Aire de jeux pour enfants
Patinoire extérieure
Centre des loisirs
Jardin communautaire à la Maison aux Lilas de l'Anse

CAP-DES-ROSIERS

Patinoire extérieure
Centre des loisirs
Aire de jeux pour enfants

CAP-AUX-OS

Centre communautaire et loisirs de Cap-aux-Os
Plage
Patinoire extérieure
Chalet des sports
Aire de jeux pour enfants – Coffre à jouer
Fitness extérieur (trois stations d'entraînement sur le terrain de la patinoire)
Le potager du Cap Pouce Vert

SAINT-MAJORIQUE

Centre des loisirs Cédric Paquette
Aire de jeux pour enfants
Terrain de balle éclairé
Patinoire extérieure asphaltée
Mont Pesaq (ski hors-piste)

WAKEHAM

Aire de jeux pour enfants
Centre de ski Mont-Béchervaise (sentiers pédestres et vélo de montagne)
Patinoire extérieure

YORK

Aire de jeux pour enfants
Patinoire extérieure
Chalet des sports
Club de ski de fond « Les Éclairs »

HALDIMAND

Piste cyclable asphaltée
Plage municipale surveillée
Bâtiment de services
Aires de jeux pour enfants
Parc municipal Charlie O'Brien
Terrains de soccer
Chalet des sports

DOUGLASTOWN

Chalet des sports
Aire de jeux pour enfants
Club de golf Fort-Prével
Patinoire extérieure
Jardin du centre communautaire de Douglastown
Centre communautaire Douglas

GASPÉ

Terrains de tennis
Piste d'athlétisme
Terrains de soccer
Terrain de soccer synthétique
Terrain de balle Jacques Blanchette
École de musique Mi-La-Ré-Sol
École de voile le Cormoran
Pavillon des sports Marcel-Bujold
Centre récréatif Luc-Germain
Promenade Jacques-Cartier
Aires de jeux pour enfants
Cinéma
Musée de la Gaspésie
Site historique Gaspé, Berceau du Canada
Sentier pédestre (derrière le Pavillon des sports Marcel-Bujold)
Skate parc
Piano public
Les jardins communautaires de Gaspé
Les tables potagères de la Maison de quartier Sandy Beach

Ville de Murdochville murdochville.com
(pour en savoir plus : 418 784-2536)

Centre de plein air du lac York
Sentiers pédestres, de raquettes et de ski de fond
Club de ski Mont-Miller
Chic-Chac (ski hors-piste)
Centre sportif
Piscine municipale
Patinoire
Club de golf Murdochville
Terrain de baseball
Terrain de tennis
Terrain de Volley-ball
Aires de jeux pour enfants
Anneau asphalté
Skate parc
Coffre à jouer (Maison des jeunes)
Les tables potagères au Centre Aventure Murdochville

Municipalité de Grande-Vallée
grande-vallee.ca (pour en savoir plus : 418 393-2161)

Parc Alexis-Caron
Jeu de pétanques
Terrain de tennis
Promenade éclairée
Le sentier le Gisant
Le lac de la Ferme
Sentier pédestre
Piste cyclable
Plage municipale
Aire de jeux pour enfants
Terrain de volley-ball
Patinoire extérieure
Terrain de balle
Terrain de soccer
École de musique de l'Estran
Coffre à jouer (Parc du camp de jour l'été et Parc du bureau d'accueil touristique dès le début août)
Jardin communautaire Le Relais de Rose-Emma

Municipalité de Petite-Vallée
(pour en savoir plus : 418 393-2949)

Aire de jeux pour enfants – Coffre à jouer
Lac du Clin
Club sportif de Petite-Vallée
Patinoire extérieure et glissades
Anneaux de sports

Municipalité du Canton de Cloridorme
(pour en savoir plus : 418 395-2808)

Patinoire extérieure
Chalet des sports – Coffre à jouer
Le jardin communautaire de Cloridorme

Parc national Forillon
(pour en savoir plus : pc.gc.ca/forillon)

Plages	Expositions
Aires de jeux pour enfants	Sentiers pédestres
Tennis	Tour d'observation
Pêche sur le quai	Piscine
Activités d'interprétation	



LISTE des bibliothèques

LIST OF LIBRARIES

Bibliothèque de Cap-aux-Os

418 368-2104 poste 8581
1826, boul. de Forillon, Gaspé

Ouverture : mercredi 18 h 30 à 19 h 30 et dimanche 14 h à 15 h

Bibliothèque de Cloridorme

418 395-2609
472, route 132, Cloridorme

Ouverture : mardi 13 h à 15 h et 18 h 30 à 19 h 30

Bibliothèque Alma-Bourget-Costisella

418 368-2104 poste 8576
10, Côte Carter, Gaspé

Ouverture : lundi 14 h à 17 h, mercredi 14 h à 17 h et 18 h 30 à 20 h, vendredi 18 h 30 à 20 h et samedi 10 h à 13 h

Bibliothèque Esdras-Minville

418 393-2161
18A, rue St-François-Xavier Est, Grande-Vallée

Ouverture : mardi 13 h 30 à 14 h 30 et 18 h 30 à 19 h 30

Bibliothèque de l'Anse-au-Griffon

418 368-2104 poste 8579
465, boul. du Griffon, Gaspé

Ouverture : mercredi 18 h 30 à 20 h 30

Bibliothèque de l'Anse-à-Valleau

418 368-2104 poste 8583
6, rue Mathurin, Gaspé

Ouverture : deux fois par mois :
consulter les dates au :
ville.gaspe.qc.ca/services-municipaux/loisirs-et-culture/bibliotheques

Bibliothèque de Murdochville

418 784-2866
635, 5^e Rue, Murdochville

Ouverture : lundi 13 h 30 à 17 h et 18 h 30 à 19 h 30,
jeudi 13 h 30 à 17 h

Bibliothèque de Petit-Cap

418 368-2104 poste 8580
439, boul. Petit-Cap, Gaspé

Ouverture : mardi 18 h 30 à 19 h 30

Bibliothèque de Rivière-au-Renard

418 368-2104 poste 8577
156, boul. Renard Est, Gaspé

Ouverture : mardi 18 h 30 à 20 h et mercredi 13 h 30 à 15 h 30 et 18 h 30 à 20 h

Bibliothèque de Saint-Majorique

418 368-2104 poste 8578
3-1, montée de Corte-Réal, Gaspé

Ouverture : mardi 13 h à 15 h 30 et 18 h 30 à 19 h 30
et samedi 13 h à 14 h

Activité Scrabble du Club « Les P'tits Blocs » :
mardi 13 h à 16 h



Qu'est-ce qu'un croque-livres?

Une boîte de partage de livres destinés à une clientèle 0-12 ans.

S'inspirant de l'approche « prends un livre et donne un livre », les croque-livres te permettent de partager les livres que tu as lus et aimés et de lire ceux qui te sont offerts par d'autres amis lecteurs!

Où trouve-t-on ces croque-livres?

VILLE DE GASPÉ

- Sur le site du Berceau du Canada (en saison estivale)
- Centre récréatif Luc-Germain de Gaspé
- Aréna Rosaire-Tremblay de Rivière-au-Renard
- Maison de quartier de Sandy Beach
- Carrefour Gaspé
- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- École Elementary School
- Douglas Community Centre
- École Aux Quatre-Vents de Rivière-au-Renard

GRANDE-VALLÉE

- Halte-Parents de la Vallée

CLORIDORME

- Chalet des sports

MURDOCHVILLE

- Parc des Lions (en saison estivale)
- Hall de l'aréna (en saison hivernale)

Pour plus d'informations :
croquelivres.ca

What is a Book Cruncher?

- a network of book-sharing boxes for children aged 0 to 12
- Inspired by the "Take a book, leave a book" movement, the goal is to bring together and mobilize communities around the joy of reading. Organizations, institutions, companies and even individuals adopt and manage Croque-livres boxes, which are drop-off points where children and their families can enjoy free access to shared books.

Boîte de collecte de livres pour nourrir les croque-livres du territoire aux bibliothèques de Rivière-au-Renard et Alma-Bourget-Costisella.



VISITE TON CROQUE LIVRES



Famille Cloutier, SandyBeach



Activité Plaisirs d'Hiver, Cloridorme



Lemieux-Chicoine-LeBoutillier Families, Murdochville



Famille Richard-Bourgeois, Grande-Vallée



Family Day, Douglas Community Center



Activité glissade, Grande-Vallée



Famille Fournier-Richard, Grande-Vallée



Famille d'amis gaspésiens, Mont St-Alban



Eden Family, Douglastown



Famille Paradis, Gaspé



Famille Cloutier-Benkaddour, St-Maurice de l'Échourie



Famille Pariseau-Siphengphanh, Gaspé



Activité camp de jour, Grande-Vallée



Activité Chalet des sports, Cloridorme



Famille Cloutier, Parc Forillon



Famille Martin-St-Pierre, Murdochville



Famille Chicoine-Lucas, Haldimand



Wiggle, Rhyme and Storytime, Maison de la famille Parenfant de Gaspé

SERVICES ÉDUCATIFS AUX ADULTES ET FORMATION PROFESSIONNELLE



Commission scolaire des Chic-Chocs

