

Été 2018



## Centre Grandir en français

220, rue Elgin  
807 684-1953  
grandirenfrancais@tbaytel.net  
www.grandirenfrancais.ca

### Dates à retenir

#### Juillet 2018

- Du samedi 30 juin 2018 au mardi 7 août 2018 – **Centre fermé bonnes vacances**
- Le dimanche 1 juillet 2018 – Fête du Canada – **Centre fermé**

#### Août 2018

- Le lundi 6 août 2018 – Fête civique - **Centre fermé**
- Le mardi 7 août 2018 – Début de nos programmes d'été

#### Septembre 2018

- Le lundi 3 septembre 2018 – Fête du travail – **Centre fermé**
- Le mardi 4 septembre 2018 – Journée pédagogique – Centre ouvert pour les enfants inscrits par réservation
- Le mercredi 5 septembre 2018 – Première journée de classe – 1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année
- Le jeudi 6 septembre 2018 – Première journée de classe – jardin
- Le lundi 17 septembre 2018 – Première journée du programme On y va
- Le mercredi 26 septembre 2018- Journée de formation pour les employés du Centre Grandir en français- **Centre fermé**
- Le jeudi 27 septembre et vendredi 28 septembre 2018 – Journée pédagogique – Centre ouvert pour les enfants inscrits par réservation

Le Centre est ouvert pour les enfants inscrits par réservation du 7 août au 4 septembre 2018. Les éducatrices du service de garde ont une gamme d'activités planifiées, tous les jours de la semaine. Les places sont limitées, donc communiquez vos besoins sur le calendrier d'été aussitôt que possible.



Svp visitez les sites web [www.yourbeststart.ca](http://www.yourbeststart.ca) et [www.grandirenfrancais.ca](http://www.grandirenfrancais.ca)

## On y va

Le programme On y va est un centre familial où les parents, les enfants âgés de 0 à 6 ans et les gardiens d'enfants se rencontrent pour participer à des programmes et à des activités. Ils peuvent également obtenir les renseignements dont ils ont besoin à propos du développement de leurs enfants et les services à l'appui de ce développement.

Le programme débutera le lundi 17 septembre 2018 à 9 h 15. S.V.P. ne pas oublier des chaussures d'intérieur ainsi qu'un goûter pour partager.

Veuillez noter qu'il n'y a pas de programme On y va du mercredi 26 septembre au vendredi 28 septembre 2018.



## Garderie préscolaire et service de garde

Notre programme d'été débutera le mardi 7 août 2018. Les éducatrices ont une gamme d'activités préparées pour les enfants. Les enfants auront la chance d'aller en excursion à la Marina et explorer le quartier.

Nous vous demandons d'apporter un dîner et deux collations nutritives, un maillot de bain, une serviette, des souliers pour l'eau, une bouteille d'eau, de la crème solaire et un chapeau à tous les jours afin que votre enfant puisse participer pleinement aux activités de la journée. Puisque nous prévoyons beaucoup de temps à l'extérieur nous vous encourageons d'appliquer de la crème solaire sur votre enfant à tous les matins.

Notre programmation 2018-2019 débutera le mercredi 5 septembre 2018. On espère que vous avez passé des belles vacances en familles. Svp nous aviser d'un minimum de 2 semaines d'avance s'il y a un changement dans l'horaire de votre enfant. Afin d'assurer la sécurité de votre enfant nous vous demandons d'apporter des chaussures d'intérieur.

Les places du service de garde sont limitées pour les journées pédagogiques. Pour la journée pédagogique du mardi 4 septembre 2018 la priorité sera accordée aux enfants inscrits à notre programme d'été. Pour les journées pédagogiques du jeudi 27 septembre et du vendredi 28 septembre 2018 la priorité sera accordée aux enfants inscrits dans notre programme avant/après l'école à temps plein. Veuillez remplir le formulaire d'inscription et le retourner au Centre le plus tôt possible.

## Menu

6 au 31 août 2018-

Nous vous demandons  
d'apporter un dîner et deux  
collations nutritives chaque jour

3 au 7 sept 2018 – menu 1

10 au 14 sept 2018 – menu 2

17 au 21 sept 2018 – menu 3

24 au 28 sept 2018 – menu 4

## 15 activités à faire cet été en famille

- Pique-nique au parc
- Danser sous la pluie, pied nu
- Dormir sous une tente dans la cour
- Regarder les étoiles
- Prendre une marche à la marina
- Construire un château de sable sur une plage
- Jouer à la cachette dans le noir avec une lampe de poche
- Prendre le train au parc Centennial
- Regarder (et photographier) un coucher de soleil
- Transformer des roches en animaux en les peignant joliment
- Voir des feux d'artifices
- Participer aux activités estivales de la communauté
- Faire griller des guimauves sur le feu
- Explorer les sentiers aux Cascades
- Visiter les chutes de Kakabeka Falls



## Slush à la limonade et au melon d'eau

### Ingrédients

- 600 g (4 tasses) de melon d'eau sans pépins coupé en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de citron
- 70g (1/3 tasse) de sucre

### Préparation

1. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'un tapis de silicone. Déposer les cubes de melon et placer au congélateur 4 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient durs comme des glaçons.
2. Entre-temps, dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le jus de citron et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réfrigérer le sirop jusqu'au moment de servir.
3. Au mélangeur ou au robot culinaire, broyer les cubes de melon avec le sirop refroidi jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse.
4. Servir immédiatement dans des verres, avec une grosse paille.

### Note

Dans cette recette, vous pouvez remplacer le melon d'eau par du melon miel ou du cantaloup. L'important est d'utiliser un fruit qui contient beaucoup d'eau pour obtenir la bonne texture de slush.



# Reprendre la routine après les vacances

Pourquoi le retour à la routine est-il difficile pour un enfant?

L'été, **les enfants aiment par-dessus tout passer du temps en famille**, sans les routines et les horaires habituels. Ça leur fait du bien. Voilà pourquoi il peut être difficile pour eux de revenir à un horaire plus fixe à la fin des vacances.

Pour certains enfants, le retour à la normale à la fin des vacances peut être encore plus difficile. Par exemple, un enfant au tempérament anxieux ou inquiet a **tendance à être plus irritable quand il vit des changements**, que ce soit au début ou à la fin des vacances.

Un enfant qui aime affirmer son autonomie (ex : vers 2 ans) et qui aime faire des choses seul peut aussi **trouver difficile de perdre la plus grande liberté qu'il a eue durant les vacances**. Il pourrait se mettre à s'opposer aux règles, à refuser d'aller prendre son bain ou d'aller se coucher, par exemple.

L'**entrée à la maternelle** ou un **changement de groupe au service de garde** pourrait aussi faire vivre de l'insécurité à un enfant. Savoir qu'il devra bientôt s'adapter à un nouvel environnement pourrait le rendre triste et un peu inquiet.



## Comment faciliter le retour à la normale?

Même s'il est bon de profiter des vacances, **vous gagnerez à garder quelques éléments de votre routine habituelle**. Cela rendra le retour à l'horaire habituel plus facile. De plus, votre enfant sera rassuré de voir que certaines choses ne changent pas. Par exemple : lire une histoire avant le dodo ou parler au souper pour vous raconter votre journée (même si vous avez passé la journée ensemble!).

### Voici d'autres idées qui pourraient vous aider :

- 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. De cette façon, la transition se fait plus en douceur et vous revenez peu à peu à votre routine habituelle.
- **Discutez avec votre enfant de la façon dont les choses se passeront à la fin des vacances**. Expliquez-lui, avec des mots simples, à quoi ressembleront les journées. Cela l'aidera à mieux prévoir les événements à venir et à bien les vivre.

- **Dessinez les éléments de la routine du matin sur une feuille avec votre enfant.** Affichez ensuite la feuille au mur. Cela aidera votre enfant à savoir ce qu'il doit faire et à se préparer le matin. Voici quelques exemples de dessins à intégrer dans la routine : dessin d'un enfant qui s'habille (ou d'un chandail), dessin d'un enfant qui déjeune (ou d'un bol de céréales), dessin d'une brosse à dents... Vous pouvez aussi fabriquer cette routine visuelle en collant des images.
- **Prolongez l'esprit des vacances en faisant un pique-nique dehors ou encore une sortie au parc** en début de soirée durant les premiers jours (ou les premières semaines!) qui suivent le retour des vacances. Cela permettra à votre enfant de passer du temps en famille et de retrouver son quotidien en douceur.

## **Prendre congé de la routine, c'est important!**

La routine du quotidien est sécurisante pour un enfant parce qu'elle lui permet de mieux prévoir les événements à venir. Toutefois, il est important qu'un enfant vive des moments de qualité en famille qui le sortent de son quotidien.

Cela peut-être aussi simple que de prendre son temps le matin en pyjama, dessiner avec vous, faire du vélo ou aller marcher dehors avant le dodo. Cela permet à l'enfant de développer son autonomie et de s'adapter au changement.

## **À retenir**

- Passer du temps sans horaire ni routine fait du bien aux enfants.
- Il est normal que votre enfant trouve un peu difficile de reprendre sa routine à la fin des vacances.
- Il est plus facile de revenir à l'horaire régulier petit à petit.

Source : Naître et grandir, Solène Bourque, psychoéducatrice Août 2017



## Les Chocolats Chauds

On travaille à recentrer notre corps avec le programme MindMasters2. Les amis apprennent comment respirer pour se calmer. Nous avons continué à travailler sur nos Règles d'Or au service de garde. On a joué dehors plus, étant donné qu'il fait beau maintenant. Les amis s'amuse beaucoup sur le parc.



# Bonnes Vacances!

