



Cloverdale
Multi-Ressources
9542, boul. Gouin Ouest
Pierrefonds (Québec)
H8Y 1R3

Téléphone : (514) 684-8228
info@cloverdalemulti-ressources.org

Dans ce numéro :

Le printemps est arrivé: allons prendre l'air!	1
Spring has arrived: let's go out get some fresh air!	2
Activités d'intérêt public	2
Activities of interest public	2
Estime de soi « Préscolaire (3-6 ans) » Quand l'estime de soi devient un problème sérieux	3
Self Esteem «Preschoolers (3-6 years) When Self Esteem is a Serious Problem	3
Nos bailleurs de fonds Financial backers	4
Notre mission Our Mission	4
Bricolage de paniers pour Pâques	5
Souvenirs de la cabane à sucre	5
Arts & crafts: Easter basket	6
Sugar shack Memories	6

Familles à cœur est le bulletin d'information de Cloverdale Multi-Ressources :

Collaboration dans la recherche et rédaction de ce numéro : Katrin Head et Aïcha Boutaleb
Infographie : Cecilia Cruz

Le printemps est arrivé: allons prendre l'air!

Lorsque nous étions enfants, le jeu n'était pas un événement planifié par nos parents. Ça se passait tout simplement. On jouait avec notre ami en revenant de l'école et d'autres amis s'ajoutaient en chemin. On jouait au hockey de rue ou avec des vieilles raquettes de tennis en frappant la balle contre un mur. On faisait de la bicyclette car être capable de se promener en vélo était synonyme de liberté et d'aventures. Aucun d'entre nous considérerait que nous étions en train de faire de l'exercice, de pratiquer un sport ou d'améliorer nos habiletés sociales. Nous étions des enfants c'est tout.



On dirait que de nos jours le jeu a été relégué aux enfants de trois ans et moins, qu'il est maintenant considéré comme quelque chose qui est important pour les tout-petits. Les enfants plus vieux font plutôt de l'exercice, ils font du sport et ils développent leurs capacités motrices. Le jeu a cessé d'être quelque chose de naturelle, qui peut être joyeux et spontané.

Il est important de garder du temps pour jouer en famille. Cela implique peut-être de s'organiser pour prévoir une ou deux soirées par semaine pour aller jouer au parc avec d'autres enfants du quartier. Il s'agit aussi d'arrêter d'avoir un horaire si rempli qu'il n'y a plus de possibilité de prendre une marche en famille ou bien de jouer au basketball ensemble. Quand on veut que nos enfants soient bien et en santé, ce sont les petites choses qui font toute la différence. On peut, par exemple, garder un ballon de soccer dans le coffre de la voiture, ou peut-être une corde à danser ou un frisbee. Ainsi on aura notre propre « coffre à outils » de plaisirs en famille.

C'est à nous de décider si on permettra à cette nouvelle tendance à l'inactivité et d'obésité des jeunes à prendre de la vitesse. Ou bien est-ce que nous réapprendrons à nous fier à notre sagesse et intuition pour pouvoir répondre au besoin de nos enfants de pouvoir se dépenser physiquement dans le jeu? Et puis est-ce qu'on choisira de laisser nos peurs continuer à gruger la connexion qui existe entre nous et avec la communauté?

Nous sommes toute une génération de parents qui ont pu vivre l'expérience du jeu libre, qui pouvait spontanément décider de sauter à la corde et de chanter une chanson et qui savait comment inventer un jeu pour jouer avec nos amis. C'est à nous de choisir de mettre plus d'emphasis sur le bien-être de nos enfants pour qu'ils puissent courir, sauter et grimper, leur esprit tranquille grâce à l'air frais et à l'exercice, leur âme rempli par la joie pure de pouvoir courir, sauter et jouer.

Tiré de l'article : « Let's Play » par Silken Laumann
Du site web : <http://www.parentscanada.com>
Traduction libre par Katrin Head

Spring has arrived: let's go out and get some fresh air!



When we were kids, play wasn't something our parents scheduled. It just happened. Play happened when we walked home from school with a buddy and then met a few more friends. We played ball hockey or hauled out old wooden tennis rackets and volleyed on a dead end street. We rode our bicycles. Mastering the bicycle was the key to real freedom because it unlocked the adventures that could be had, not one block over, but 10 or 12 blocks away. None of us thought of this as exercising, practicing or building social skills. We were just being kids.

Yet play in our culture has been relegated to those under three, something that babies do. Our children exercise, join sports and develop their motor skills. Play is no longer something organic, joyful and spontaneous.

Creating time for play in a family requires some planning. It means unscheduling one or two nights a week to meet the neighbourhood kids at the park. It means making sure that every minute of every day isn't so chock-a-block full that there's no possibility of a family walk or 20 minutes for pick-up basketball. It's the little things that make a big difference in keeping our kids healthy and well. A car packed with a soccer ball, skipping rope and a Frisbee is a toolkit for fun.

It is up to us to decide if we will let this trend of inactivity and childhood obesity continue to gain momentum. Will we re-connect with our own inner wisdom about children's need for physical play time? Or will we let our fear continue to erode our connection to the community and to each other?

We are a generation of parents who experienced free play, who knew how to spontaneously pick up a skipping rope and start a song, who knew how to create a game when in a group of our friends. We can choose to keep our focus on keeping our children well, their bodies strong enough to run and jump and climb, their minds clear from a balance of fresh air and exercise, their souls buoyed by the sheer joy of running, jumping and playing.

From the article: "Let's Play" by Silken Laumann

Taken from the website : <http://www.parentscanada.com>

Activités d'intérêt publique / Activities of interest public

Le lapin gourmand

Samedi 7 et dimanche 8 avril

Un lapin de Pâques vous attend au musée avec des sucreries et des chocolats à partager... Après tout, pâques est aussi la fête des gourmands! Pour les 5 ans et plus.
Heure : 14h

Lieu : Musée des maîtres et artisans du Québec

Adresse : 615, av. Ste-Croix, Ville St-Laurent

Coût : Tarif famille 10\$

Réserver à l'avance : (514) 747-7367, poste 7204

Bibliothèque de Dollard-des-Ormeaux

Samedi 21 avril: Croque-Histoire pour les 5 à 7 ans à 10h15.

Samedi 28 avril: Heure de conte du samedi pour les 3 à 5 ans à 10h15.

Réserver à l'avance : (514) 684-1496



The Hungry Rabbit

Sat. April 7th and Sun. April 8th

The Easter bunny is waiting for you at the museum with sweets and chocolate to share... After all, Easter is also a time for enjoying sweets! For children aged 5 years and older.

Time: 2:00 pm

Place: Musée des maîtres artisans du Québec

Address : 615, Ste-Croix ave., Saint-Laurent

Cost : 10\$ for the family

Please reserve in advance : (514) 747-7367, ext.#7204

Dollard-des-Ormeaux library

Saturday April 14th: Once upon a time for 5 to 7 year olds at 10:15 am.

Wednesday April 18th: Pyjama story hour for 3 to 5 year olds at 6:45 pm

Register in advance: (514) 684-1496

Estime de soi « Préscolaire (3-6 ans) »

Quand l'estime de soi devient un problème sérieux



Il est rare que les bébés éprouvent des problèmes d'estime de soi. Par contre, une faible estime de soi peut devenir un sujet d'inquiétude chez les enfants d'âge préscolaire et, à l'occasion, chez les bambins. Le développement de l'estime de soi commence dès la petite enfance et se poursuit toute la vie. Ce qu'un enfant pense de lui-même peut avoir des effets durables sur son développement. Il est important de faire le suivi d'un problème d'estime de soi. Des recherches ont, en effet, trouvé un lien entre les problèmes d'estime de soi et la santé mentale, la réussite scolaire, la délinquance et la **dépression** chez les jeunes enfants.

Les enfants qui ont une faible estime de soi sont à risque de développer des comportements difficiles. Ils peuvent avoir du mal à interagir avec leurs pairs ou à se faire des amis. Ils peuvent aussi être facilement frustrés et faire des crises pour attirer l'attention. Certains peuvent même devenir agressifs et violenter les autres pour exprimer leur détresse.

Les enfants qui ont une faible estime de soi peuvent aussi manifester des symptômes dépressifs. Tout problème sérieux d'estime de soi devrait être signalé à un professionnel de la santé, surtout s'il se produit:

- De façon continue (pendant plus de 2 semaines);
- Intensément (bien au-dessus de la fréquence et de l'intensité normales de faible estime de soi pour le même groupe d'âge);
- Dans différents contextes (comme à la maison ou à la garderie).

À suivre

Tiré de: Intervention Enfance Famille Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants. 5^e livret L'estime de soi.

Self Esteem « Preschoolers (3-6 years) »

When Self Esteem is a Serious Problem

Low self esteem is not a problem in infancy, but it can become a serious concern during the preschool period and on occasion during the toddler period. Developing high self esteem starts in infancy and is ongoing. What children think and believe about themselves can have lasting effects on their development. It is important to keep track of problems with self esteem in children since research has found a relationship between low self esteem and mental health issues, low academic achievement, delinquency, and **depression** in early and middle childhood.

Children with low self esteem can display a variety of difficult behaviours. They may have trouble interacting with their peers. They may also become easily frustrated and misbehave, using tantrums to draw attention. Some may even become aggressive and express themselves through bullying behaviours.

Children with low self esteem may demonstrate depressive symptoms. Any serious self esteem problems should receive the help and guidance of a health care professional when they occur in:

- Duration (more than a 2 week period);
- Intensity (well above normal occurrences of having a low self esteem and energy typical of the same aged child);
- Multiple environments (such as the home, child care centre, and/or school environment).

To be continued!

An article from Family Front and Centre A Support Resource Promoting Healthy Child Development. Book 5 Self Esteem

Notre organisme est financé par différentes sources de financement.

We receive funding from several organizations.



Arrondissement Pierrefonds—Roxboro

Notre mission

Le Carrefour Familial Cloverdale Multi-Ressources encourage les efforts des enfants et des familles du quartier Cloverdale et ses environs (Pierrefonds, Dollard-des-Ormeaux et Roxboro) à s'intégrer, à améliorer et à maintenir leur bien-être et ce, à travers une gamme de services d'animation, de prévention, d'éducation et de divertissement. Il offre ces services de support et d'écoute dans un environnement convivial et

Nos services

- Information et références
- Support aux familles
- Accompagnement périnatal
- Stimulation précoce
- Programme préscolaire
- Camp de jour
- Activités socio-culturelles



Our Mission

The Cloverdale Multi-Ressources Family Center encourages children and families from the Cloverdale area and its surroundings (Pierrefonds, Dollard-des-Ormeaux and Roxboro) to get involved with each other, to improve and maintain their well-being through a range of services such as animation, prevention, education and entertainment. It offers these services in a respectful environment that is friendly and multi-cultural.

Our services

- Referrals and information
- Family support
- Perinatal accompaniment
- Parent-infant workshops
- Early stimulation programs
- Pre-school programs
- Summer camp
- Sociocultural activities

Bricolage de paniers pour Pâques - confection facile à faire



Matériel pour le bricolage

- 2 cartons rigides de couleurs différentes
- Colle
- Ciseaux
- Papier construction différentes couleurs
- Paille synthétique

Cette activité permet aux enfants de: comprendre les dimensions, développer la précision et développer la créativité.

Marche à suivre

- Découper un rectangle dans un des cartons.
- Plier le rectangle en 3 parties égales sur le sens de la largeur. Déplier.
- Plier le rectangle en 3 parties égales sur le sens de la longueur. Déplier.
- Couper le carton le long des plis horizontaux, arrêter au premier pli vertical. Répéter pour chaque pli horizontal.
- Lever les 4 côtés du panier et coller les rabats pour fermer le panier.
- Laisser sécher.
- Découper dans un autre carton une bande de 2 cm de largeur et plus longue que le panier.
- Coller la bande pour faire l'anse.
- Dans du papier ou du cartons d'une autre couleur, découper des petits œufs, de l'herbe ou d'autres décorations.
- Coller les décorations sur le panier.
- Ajouter de la paille synthétique, du papier couper en languettes, etc.

Et voilà, un panier parfait pour ramasser vos oeufs de Pâques!

Souvenirs de la cabane à sucre



On mange beaucoup à la cabane à sucre!

Les amis, ravis, partent en calèche explorer l'érablière



Arts & crafts: Easter basket – it's easy to make!



You need...

- 2 Bristol boards – different colours
- glue
- scissors
- construction paper – different colours
- synthetic grass

This activity helps children to: better understand measurements, develop their sense of precision and develop their creativity.

What to do

- cut a rectangle from one of the Bristol boards
- divide and fold the rectangle in 3 equal parts with respect to its width. Unfold the rectangle.
- divide and fold the rectangle in 3 equal parts with respect to its length. Unfold again.
- at each horizontal fold cut towards the centre along the line of the fold. Stop cutting at the first vertical fold.
- raise the sides and glue the flaps to close the basket.
- allow the glue to dry before continuing.
- take the other Bristol board and cut a strip that is 2 cm wide. The strip should be longer than the length of the basket.
- glue the strip to the basket to make a handle.
- with different coloured construction paper cut out decorations for the basket – grass, eggs, etc.
- glue the decorations to the basket.
- in the basket put some synthetic grass, strips of paper, etc.

Your basket is ready for your Easter eggs!

Sugar shack Memories



Peek- a-boo! Oh no, There's no sirop!



Mmm...My taffy is so good!