



Famille à coeur



Année 6 — No 3

Novembre 2008

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

Téléphone : (514) 684-8228

info@cloverdalemulti-ressources.org
www.cloverdalemulti-ressources.org

Des façons d'aider nos enfants
à être organisés et autonomes.

Ways for us to help our
children to be neat and
autonomous.

Nouvelles

News

Réflexion :
Ajoutez des activités physiques
à vos occupations habituelles.

Reflection :
Add physical activity to your
normal activities.

Quoi faire ?
What to make?

Notre mission / Nos services
Our Mission / Our services

Nos bailleurs de fonds /
Financial backers

Nos parents bénévoles nous recommandent...

Des façons d'aider nos enfants à être organisés et autonomes.

Les enfants d'âge scolaire devraient être en mesure de ranger leurs effets personnels, de choisir les vêtements à porter et de s'habiller eux-mêmes. Ceci les aidera à être organisés et autonomes. C'est à vous de compléter de petits travaux et à montrer à vos enfants ce qu'il faut faire.

Par exemple, les penderies de nos maisons ou de nos appartements sont souvent conçues pour des personnes de taille adulte. Vous pourriez ainsi modifier la configuration de la penderie des chambres à coucher en repositionnant les porte-cintres à la hauteur appropriée. Vous pourriez aussi placer des bacs en plastique superposés ou individuels et y coller des étiquettes pour indiquer leur contenu : chaussettes, caleçons, gants, écharpes, etc. Dans un coin des chambres, vous pourriez fixer au mur des porte-manteaux pour que les enfants puissent y suspendre sacs d'école, boîtes repas, vêtements à porter le lendemain... la liste est longue : laissez votre imagination vous inspirer. Demandez conseil au quincailler de votre voisinage quant à la meilleure façon de compléter l'un ou l'autre des aménagements précités et quant aux matériaux et outils requis (bois, vis, perceuse, tournevis, etc.).



Il n'est pas sûr que vos enfants respecteront toujours vos consignes, mais vous ne devez pas baisser les bras : répétez-les chaque fois que nécessaire, car cela fait partie de leur éducation et des bonnes habitudes que vous devez leur enseigner. Ce qui est sûr est que vos enfants en seront bien conscients et sauront s'améliorer petit à petit au fil du temps.

J'ai tiré les idées ci-dessus du livre de Marie-Pierre Desbois Petroff, Recettes d'architecte pour un gain de place. Merci.

Bon courage!

Carine Tshika, parent bénévole

Famille à coeur

est le bulletin d'information
de Cloverdale
Multi-Ressources.

Recherche et rédaction :
Carine Tshika, Veronica Lopez, Isabel
Chung, Hermine Tolongui et Nadia Lafleur.

Traduction :
Alain Jarry

Infographie :
Isabel Chung

Our parent volunteers are recommending...

Ways for us to help our children to be neat and autonomous.



Children of school age should be taught how to put away their clothes, to subsequently retrieve them and to dress themselves. This will teach them to be neat and organized. It is up to you to carry out a few small projects and to teach your children how to make good use of them.

For example, the wardrobes in our houses and apartments are more often than not designed for adults. You could modify the configuration of your children's wardrobe by repositioning the clothes hanger bar to a suitable height. You may also want to stack plastic boxes or place them individually in their rooms and stick labels on the boxes indicating their contents such as, socks, underwear, tights, gloves, scarves, etc. Or, how about installing a coat rack on a corner wall of the bedroom to hang school bags, or lunch boxes, or the clothes to be worn the next day... the list is endless, so just use your imagination. Ask your local hardware person for assistance on how best to carry out these projects and on the materials and tools (wood, screws, screwdriver, drill, etc.) you will require.

Children will not, of course, always abide by your instructions, but don't give up. Remind them of what must be done whenever required as this is part of their up-bringing and of the proper habits they must learn. What is certain is that they will be quite aware of these instructions and will improve as they grow older.

The above mentioned ideas were taken from the book *Recettes d'architecte pour un gain de place*, by Marie-Pierre Desbois Petroff.



Keep up the good work!

Carine Tshika, a parent volunteer



Panier de Noël

Jusqu'au lundi 3 décembre prochain, le Fonds de dépannage de l'Ouest-de-l'Île acceptera les inscriptions pour les personnes et les familles qui désirent recevoir un panier de Noël. Pour s'y faire, il faut se présenter au siège social du Fonds de dépannage situé au 9, rue Centre-Commercial, à Roxboro et soumettre une preuve de résidence. Les heures d'ouverture sont les lundis de 9h00 à 11h30 et de 13h00 à 15h30 ainsi que les jeudis et vendredis matins de 9h00 à 11h.30.

Téléphone : (514) 683-0456 ou (514) 683-4646.



FORUM 2008



Vous habitez dans le secteur Est de Pierrefonds - Roxboro, Dollard-des-Ormeaux?

Les enfants vous tiennent à coeur? Vous avez des idées pour les familles de votre quartier?

Venez donc nous rencontrer le 18 novembre de 17h30 à 19h30 au Centre Communautaire de l'Est au 9665 boul.Gouin Ouest, Pierrefonds-Roxboro.

Le souper sera servi. Le gardiennage sera offert.

Veillez RSVP avant le 13 novembre en composant le (514) 684-8228.



Fête de Noël

À l'occasion de la fête de Noël, le père Noël et la Fée viendront vous rencontrer le jeudi 18 décembre 2008, de 10h00 à 14h00. Une grande fête sera alors organisée au Centre communautaire de l'Est, au 9665, boul. Gouin Ouest. Musique, spectacle, et cadeaux seront au rendez-vous !



Christmas Baskets

Until Monday, December 3rd, the West Island Assistance Fund will be taking down the names of persons and family members wishing to receive a Christmas basket. If this interest you, please visit the headquarters of the Fund, located at 9 Centre commercial Street, Roxboro, to present your proof of residence. Operating hours are as follows: Mondays from 9h00 to 11:30 and from 13h00 to 15h30, as well as Thursday and Friday mornings from 9h00 to 11:30. Telephone: 514-683-0456 or 514-683-4646.



FORUM 2008

You live in the eastern section of Pierrefonds-Roxboro or Dollard-des-Ormeaux?.

The welfare of our children is important to you ?. You have ideas for families of our community?.

Please join us on November 18th from 17h30 to 19h30 at the Centre Communautaire de l'Est, 9665 Gouin West Blvd.



Dinner will be served and babysitting provided.

Please RSVP before November 13th by calling (514) 684-8228.

Christmas

For Christmas this year, Santa Claus and the Christmas Fairy will come to see you on Thursday, December 18th, from 10:00 am to 2:00 pm. A big celebration will take place in the Est Community Center at 9665, Gouin Blvd West. Music, show and presents will also be part of the fun !





L'activité physique n'a pas besoin d'être très difficile. Ajoutez des activités physiques à vos occupations habituelles.

- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, descendez de l'autobus un peu plus tôt et utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Évitez de demeurer inactif pendant de longues périodes, comme lorsqu'on regarde la télé.
- Levez-vous de votre siège, étirez-vous, faites des exercices d'assouplissement pendant quelques minutes toutes les heures.
- Activez-vous en jouant avec vos enfants.
- Pour les courtes distances, choisissez la bicyclette, la marche ou, s'il y a lieu, le fauteuil roulant.
- Commencez par une promenade à pied d'une dizaine de minutes, puis augmentez-en la durée graduellement.



- Renseignez-vous sur les pistes cyclables et les sentiers de randonnée pédestre les plus proches et utilisez-les.
- Observez le déroulement d'un cours d'activité physique pour voir si vous aimeriez y participer.
- Commencez par un cours, il n'est pas nécessaire de s'engager à long terme.
- Pratiquez plus souvent les activités physiques que vous faites déjà.



Les bienfaits de l'activité régulière :

- meilleure santé
- meilleure condition physique
- amélioration de la posture et de l'équilibre
- meilleure estime de soi
- contrôle du poids
- renforcement des muscles et des os
- regain d'énergie
- détente et contrôle du stress
- plus grande autonomie au



troisième âge



Les risques liés à l'inactivité :

- décès prématuré
- maladies du cœur
- obésité
- hypertension artérielle
- diabète de maturité
- ostéoporose
- accidents cérébrovasculaires
- dépression
- cancer du côlon



Tiré sur le site : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/guidefre.pdf

Reflection

**Physical activity doesn't need to be very difficult.
Add physical activity to your normal activities.**

- Walk whenever you have the opportunity, get out from the bus earlier and use the stairs instead of the elevator.
- Avoid being inactive for long periods, like when watching TV.
- Get up from your seat, stretch, do exercises of softening during some minutes every hours.
- Play with your children.
- For short distances, choose bicycling, walking or, if necessary, the wheelchair.
- Begin with a walk of about ten minutes, then increase the duration gradually.
- Find out the closest cycle tracks and trails of pedestrian hike



- and use them.
- Observe the progress of a physical activity to see if you would like to participate to it.
- Start with a course, it is not necessary to commit for a long term.
- Practice more often the physical activities you already do.



The benefits of regular activity :

- Better Health
- better physical condition
- improving posture and the balance
- better self-esteem
- weight control
- strengthening muscles and bones
- renewed energy
- relaxation and stress control
- greater autonomy at the golden age.



The risks of inactivity :

- premature death
- heart disease
- obesity
- Hypertension
- diabetes maturity
- Osteoporosis
- Stroke
- Depression
- colon cancer



Quoi faire ?



Carrés aux pommes et au miel

Recette pour 16 carrés

Ingrédients:

- 1½ tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 1 petite carotte pelée et râpée
- ½ tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/3 tasse de miel
- ¼ tasse d'huile végétale

Préparation :

- Préchauffer le four à 350°F.
- Vaporiser un moule carré de 8 po d'enduit végétal.
- Dans un petit bol, bien mélanger la farine tout usage, le bicarbonate de soude et la cannelle.
- Dans un bol moyen bien mélanger la carotte, la compote de pommes, le miel, l'huile, l'oeuf et l'essence de vanille.
- Incorporer les ingrédients secs jusqu'à homogénéité.
- Incorporer la pomme.
- Étaler la pâte dans le moule en lissant le dessus.
- Cuire au four jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre, de 25 à 30 minutes.
- Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement.
- Tailler en 16 carrés.

- 1 gros oeuf
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 pomme McIntosh ou Granny Smith moyenne évidée et hachée grossièrement avec la pelure

Glaçage:

- ¼ tasse de sucre à glacer
- 1 c. à thé de lait 2%
- 1 c. à thé d'essence de vanille

Pour le glaçage

- Dans un petit bol bien mélanger le sucre à glacer, le lait et l'essence de vanille.
- A l'aide d'une petite cuillère laisser couler le glaçage en filet sur les carrés.
- Laisser prendre le glaçage.
- Déposer les carrés dans des assiettes et servir immédiatement.

<http://lespetitsplaisirsdecrystale.blogspot.com/2008/05/carrs-aux-pommes-et-au-miel.html>

What to make ?



Apple and Honey Squares

Recipe for 16 squares

Ingredients:

- 1½ cup all purpose flour
- 1 tsp baking soda
- ½ tsp ground cinnamon
- 1 small carrot peeled and grated
- ½ cup unsweetened apple sauce
- 1/3 cup honey
- ¼ cup vegetable oil

How to prepare:

- Preheat the oven to 350°F. -Spray vegetable oil onto an 8 in. square baking dish.
- Thoroughly mix the all purpose flour, baking soda and cinnamon in a small bowl.
- Mix the carrot, apple sauce, honey, oil, egg and vanilla extract in an another average size bowl.
- Add the previously mixed dry ingredients and stir until the mixture is smooth.
- Add and stir in the pieces of apple.
- Spread the mixture in the baking dish.
- Bake for 25 to 30 minutes or until a toothpick inserted in the center of the dish comes out clean.
- Place the baking dish on a grill and let cool completely.
- Cut into 16 squares.

- 1 large egg
- 1 tsp vanilla extract
- 1 McIntosh or Granny Smith apple. Remove the core, do not peel and cut into pieces.

Icing:

- ¼ cup icing sugar
- 1 tsp 2% milk
- 1 tsp vanilla extract.

To make the icing.

- Thoroughly mix the icing sugar, milk and vanilla extract.
- Using a small spoon, pour the icing in strips over the squares.
- Let the icing set.
- Place the squares on a serving plate and serve immediately.

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 multiculturel.

Nos services

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

Our mission

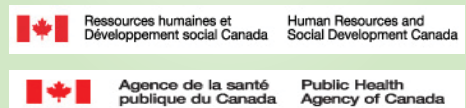
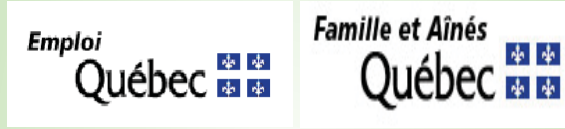
The Cloverdale Multi-Ressources Family Center encourages children and families from the Cloverdale area and its surroundings (Pierrefonds, Dollard-des-Ormeaux and Roxboro) to get involved with each other, to improve and maintain their well-being through a range of services such as animation, prevention,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

Our services

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

Notre organisme est financé par différentes sources de financement.

We receive funding from several organizations.



Cloverdale Multi-Ressources
Un Carrefour pour la famille

9542, boul. Gouin Ouest, Pierrefonds (Québec) H8Y 1R3
Téléphone : (514) 684-8228

info@cloverdalemulti-ressources.org
www.cloverdalemulti-ressources.org

