

La gazette des poussettes

Bonjour à toutes les familles-membres de Ressources-Naissances.

Osez l'hiver, la chaleur vient du cœur.

Le titre dit tout pour ce numéro : activités d'hiver en famille,
l'amour pour la St-Valentin et l'arrivée d'un petit cœur tout neuf.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne lecture!



Vous avez des textes à nous faire parvenir, des suggestions d'articles ou autres, n'hésitez pas à nous contacter.

L'hiver...c'est québécois !

L'hiver est un élément fondamental de notre culture québécoise. Il est un phénomène naturel de notre patrimoine et pourtant, nous sommes portés à le boudier un peu. Génétiquement, les québécois sont conçus pour supporter le froid, le vent. Mais prenons-nous le temps d'admirer les splendeurs de ses paysages? L'hiver nous offre de multiples possibilités de bouger, de vivre des expériences inoubliables et surtout de pouvoir profiter de bon temps avec les gens que nous aimons. Parmi ceux-ci, nos enfants, petits ou grands, ont un énorme besoin du grand air, de se dépenser, comme disaient nos grands-parents. D'ailleurs, autrefois les gens ne voyaient pas ces effets bénéfiques, car pour eux l'hiver était très ardu et menaçant. Les nourrissons ne pouvaient partager les plaisirs de l'hiver avec les plus grands ; santé plus fragile, soins manquants, etc. Les parents craignaient donc de les sortir, sauf pour des obligations. C'est probablement pour ces diverses raisons que nous entendons parfois des commentaires négatifs ou réprobateurs lorsque bébé accompagne ses parents pour profiter des joies de l'hiver ou pour faire des activités quotidiennes.

Comme parents, vous êtes les mieux placés pour savoir ce qui est bon pour votre enfant. Si pour vous le temps semble agréable, pourquoi pas pour bébé aussi? Profitez de bons moments en famille, plein d'activités vous sont offertes !

« L'hiver dans notre culture québécoise »
Sophie-Laurence Lamontagne

SOMMAIRE

- La St-Valentin _____ 2
- Alphabétisation familiale _____ 3
- Chronique «*Papa dit enfin les vraies choses*» _____ 4
- Avis de recherche _____ 5
- Sorties d'hiver _____ 6
- Liens utiles _____ 6
- CONCOURS de PHOTOS _____ 7

" La St-Valentin "



La fête des amoureux et de l'amour s'en vient. Y avez-vous pensé? Prévoyez-vous souligner cette journée?

Avec l'arrivée de bébé, le couple est un peu mis de côté. La vie et les priorités sont centrées sur ce petit être. Mais il ne faut pas l'oublier, l'enfant est le fruit de l'amour. Et donc, la St-Valentin est une belle opportunité de s'arrêter un moment et de prendre le temps de réaliser que cet amour a besoin lui aussi d'être nourri, entretenu et chouchouté.

Certains décideront de faire participer les enfants et d'en faire une belle fête d'amour, remplie de rouge et de cœurs. D'autres préféreront faire garder le ou les enfants et s'offrir un petit instant en amoureux pour se recentrer. Quoi qu'il en soit, voici quelques suggestions :

- ♥ Offrir une carte virtuelle
- ♥ Chasse au trésor de mots doux dans la maison (mettre des post-it de mots doux)
- ♥ Repas aux chandelles (une fois les enfants couchés) à la table ou par terre dans le salon
- ♥ Soirée resto et cinéma
- ♥ S'offrir un massage en duo
- ♥ Visiter un spa
- ♥ Décorer votre chambre pour changer l'atmosphère de la routine (tamiser l'éclairage)
- ♥ Offrir un calepin de petites gâteries. Ex.: bons échangeables contre un massage de 10 minutes, pour un congé de vaisselle, pour une attaque de bisous, etc.



L'imagination reste la clé. Arrêtez-vous un moment, mettez de côté votre liste de tâches à faire et permettez-vous une pause pour souligner cet amour. Imprégnez-vous de rêveries, de légèreté et souvenez-vous à quel point il est bon d'aimer et de se sentir aimé.

En terminant une petite citation pour rigoler :

**« Vieux, moi? Je peux encore faire l'amour deux fois de suite.
Une fois l'hiver, une fois l'été. »**

Bonne St-Valentin
Mélanie Pelletier

Alphabétisation familiale



Je me rappelle, lorsque j'avais environ 3 ou 4 ans, que mes grands frères revenaient de l'école avec leurs devoirs. Après le souper, mes parents les assistaient dans leur tâche. Au lieu de continuer mes propres jeux et profiter de cette liberté, je rôdais autour d'eux, jalouse de l'attention qu'ils recevaient. Mon père, pour m'occuper, me donnait alors « des devoirs » à faire. Par exemple, il gribouillait sur une feuille des séries dans lesquelles je devais trouver l'intrus. Comme j'étais fière de faire des devoirs comme les grands et comme j'avais hâte de fréquenter l'école

moi aussi! Sans le savoir, mon père faisait alors de « l'alphabétisation familiale ». On l'appelle aussi « éveil à la lecture et à l'écriture ». Pour souligner son importance, on célèbre partout au pays, le 27 janvier de chaque année, la Journée de l'alphabétisation familiale¹.

L'alphabétisation (ou littératie) c'est bien plus que de savoir lire et écrire et ça commence à la maison. Dès la naissance de bébé! On fait de l'alphabétisation familiale à travers une foule de petits gestes que nous posons au quotidien : regarder un livre avec ses enfants, bien entendu, mais aussi suivre une recette, faire une liste, chanter des comptines, écrire le nom de notre enfant au bas d'un dessin ou d'un bricolage, nommer les objets que l'on croise dehors, etc. Grâce à ces actions, les enfants, même les bébés, acquièrent des compétences qui leur seront utiles lorsqu'ils apprendront à lire et à écrire.

Quel genre de compétences? Des choses aussi simples que de développer leur vocabulaire, tenir un livre, en tourner les pages (de gauche à droite), faire la distinction entre l'image et l'écrit et surtout, leur donner envie d'apprendre! On n'y pense pas souvent, mais apprendre à lire, c'est très difficile! Grâce à l'alphabétisation familiale, on facilite la tâche à nos enfants pour le moment où ils entreront à l'école et devront apprendre d'une façon formelle.



La famille joue un grand rôle dans le développement et l'apprentissage des enfants. Elle façonne l'image que se fait l'enfant de son monde. Elle conditionne ses attitudes vis-à-vis de l'apprentissage. Cette influence peut être observée au cours des quelques mois après la naissance et représente un puissant déterminant des aptitudes précoces en langage et en littératie. Étant donné que les parents sont les premiers professeurs des enfants, ils doivent être conscients de l'importance de créer un environnement riche en langage et en littératie à la maison.²

Chez moi, la lecture et l'écriture ont toujours eu une place importante. Et aujourd'hui que j'ai des enfants à mon tour, j'essaie de leur transmettre cette passion. Non par devoir, mais par plaisir ! Les moments que nous passons en famille autour d'un livre sont des moments magiques et précieux. Je vous souhaite d'en faire tout autant et de contribuer à transmettre autour de vous l'amour de la lecture et de l'apprentissage!

Joëlle Marion

Le saviez-vous?

L'abonnement aux bibliothèques de Lévis est gratuit pour les résidents! D'ailleurs, si vous abonnez votre bébé avant son premier anniversaire, il recevra un livre gratuitement grâce au programme *Une naissance, un livre*.

¹ http://abclifeliteracy.ca/en/journee_de_lalphabetisation_familiale

² http://www.fcfa.net/ace/alpha_familiale/index.html

« Papa dit enfin les vraies choses. »

Le couple et l'arrivée de bébé.

Il y a trois éléments essentiels pour la bonne santé du couple. Personnellement, je les appelle les trois «S». Il faut :

- 1) beaucoup de Sorties en amoureux ;
- 2) beaucoup de Sommeil pour être en pleine forme ;
- 3) une vie Sexuelle active.

Malheureusement, avec l'arrivée de bébé dans la maison, vous pouvez faire votre deuil des trois «S»...

Blague à part, c'est un euphémisme de dire qu'un bébé est une véritable tornade qui bouleverse un foyer et transforme le couple. D'un autre côté, ce changement important, qui force deux personnes (le couple amoureux) à devenir une famille (parents + enfant(s)), ne doit pas nécessairement être un élément négatif. Il devrait toujours y avoir de la place pour le couple amoureux au centre de la famille.

Il est évident que les premiers mois avec un bébé naissant ne sont pas favorables aux rapprochements amoureux. Papa et maman ont plus de responsabilités et donc, beaucoup moins de liberté. Il en résulte généralement d'une baisse marquée de la spontanéité dans le couple. De plus, un nouveau bébé place obligatoirement ses parents en présence de nouveaux sujets qui sont de possibles sources de conflits (par exemple la discipline et l'éducation). Ces conflits souvent disproportionnés prennent parfois source dans des détails insignifiants. L'animosité entre parents peut être propagée par maman qui fait une overdose de contacts humains (un bébé collé sur elle 36 heures sur 24) et papa qui vit une bonne dose de frustration sexuelle (au régime sec pendant plusieurs semaines).

Apparemment, 56% de toutes les séparations ont lieu dans la première année après la venue d'un enfant. Que pouvons-nous faire devant une si grande menace pour le couple? Premièrement, analysons les faits ; l'arrivée d'un bébé divise votre temps, divise votre énergie et divise même votre amour. À moins d'être l'inventeur de la machine à voyager dans le temps, vous ne pourrez pas avoir plus de 24 heures dans votre journée. L'amour étant une émotion, il est par définition incontrôlable. Donc, la seule chose à faire est d'oublier votre manque d'énergie et de travailler plus fort afin de garder votre couple uni, amoureux et satisfait. Ce n'est pas facile, mais avec beaucoup de communication, c'est faisable.

N'oubliez pas, on est tous dans le même bateau!

Olivier Marion

Papa du petit Edward (2 ans) et futur papa de Juliette.

Avis de recherche



La Gazette des poussettes veut s'adresser aux **grands-parents**, pré-retraités ou retraités.

Vous recherchez de nouveaux défis, des expériences de qualité et des possibilités d'innover des projets tout en ayant du plaisir.

Ressources-Naissances est là pour vos petits-enfants bien sûr, mais aussi pour vous. Nous sommes présentement en recrutement de bénévoles pour des tâches et responsabilités claires et précises, permettant de la souplesse dans les horaires.

Donc, si vous avez le goût de connaître l'organisme qui est fréquenté régulièrement par vos enfants et petits-enfants et que vous avez des habiletés en relation d'aide ainsi que des valeurs de gratuité et de responsabilité, nous sommes intéressés à vous rencontrer.

Vous pouvez communiquer avec Marie-Josée Nadeau au 418-834-8085
ou

mjnadeau@ressources-naissances.com

Au plaisir de vous rencontrer!
Marie-Josée

« Nous avons besoin »

Une **table en plastique** pour enfant.

Une **horloge murale** pour notre salle d'activités.

Merci à l'avance de votre générosité.

Sorties d'hiver



Centre de plein air à Lévis (Lauzon)
Ski, planche à neige, chambre à air
Location d'équipement : 418-838-4983



Hôtel de Glace
www.icehotel-canada.com



Festi-Lumières de l'Aquarium de Québec



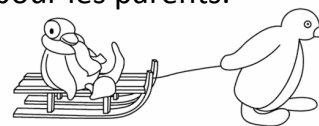
Base de plein air de Sainte-Foy



Parc du Grand-Héron à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
Glissades d'hiver, raquette, ski de fond, sentier de glace en forêt
www.villescjc.com



Piste cyclable avec luge pour les enfants et raquettes pour les parents.
Une bonne marche, il n'y a rien de mieux.



Toutes les patinoires extérieures

LIENS UTILES

Vous pouvez communiquer avec ces organismes pour recevoir plus d'information.



Maison de la famille Rive-Sud

www.maisonfamille-rs.org



Maison de la famille Chutes-Chaudière

www.maisonfamille.net



Site de rencontre intergénérationnel sur Internet

www.super-grandparents.com



La Chaudronnée des cuisines collectives

www.chaudronnee.org



La joujouthèque de Lévis

www.joujouthequedelevis.com

CONCOURS de PHOTOS

Jouez dehors!



Pour agrémenter les temps froids de l'hiver, nous vous proposons un CONCOURS de PHOTOS

Jouez dehors!

Un prix sera décerné à la photo la plus originale.
De plus, elle sera publiée dans notre prochain journal.

Envoyez votre photo à l'adresse suivante : centre@ressources-naissances.com
Allez-y, nous avons bien hâte de vous voir jouer!!!

P.S. : L'envoi de votre photo constitue pour Ressources-Naissances l'autorisation de la diffuser dans notre journal La Gazette des poussettes. Merci.

