

CPE Premier pas

Mai 2018

Wapikon pisimw

Des fleurs

Bonne fête Maman



En Mai c'est mon anniversaire!

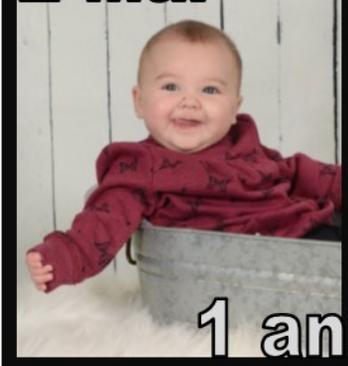
Antoine Trottier Agathe Delisle

1 Mai



3 ans

2 Mai



1 an

Jacob Bouchard Audey-Hinna Néashish Gosselin Sheldon-Malik Awashish-Quoquochi Danaë Tremblay-Rondeau

4 Mai



3 ans

8 Mai



5 ans

8 Mai



5 ans

10 Mai



4 ans

Mahikan Néashish Charlotte Morin Neyssa Belemare-Awashish Cattleya Dubé

10 Mai



5 ans

15 Mai



4 ans

22 Mai



4 ans

28 Mai



5 ans

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Avis de convocation

À tous les membres,

Prenez avis que l'assemblée générale annuelle du Centre de la Petite Enfance Premier Pas de La Tuque se tiendra mardi le 12 juin 2018 à 19h00, au deuxième étage de l'installation située au 350, rue Brown à La Tuque (salle de conférence).

L'ordre du jour comportera les sujets suivants :

1. Ouverture de l'assemblée;
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'une secrétaire d'assemblée;
3. Constatation de la régularité de l'avis de convocation;
4. Vérification du quorum et des présences;
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 13 juin 2017;
7. Modification des règlements généraux;
7. Présentation du bilan et des états financiers;
8. Présentation du rapport d'activités;
9. Choix du vérificateur;
10. Élection des membres du conseil d'administration;
11. Levée de l'assemblée.

Guillaume Dontigny, Président

Rio Tinto
PRÉSENTE

10 ANS
Le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

CUBES
énergie

Nestlé

Pure Life



HOP! JE BOUGE
DU 30 AVRIL AU 28 MAI 2018

DU 30 AVRIL AU 28 MAI 2018

- ♦ **QUOI ?** Le défi des Cubes énergie a pour but de faire bouger le plus possible les participants tant à la garderie qu'à la maison.
- ♦ **QUI ?** Le défi s'adresse à tous les enfants fréquentant un établissement de services à l'enfance. Afin d'accumuler davantage de cubes, les enfants sont encouragés à bouger avec leur famille immédiate : frères, soeurs, parents et grands-parents. Le personnel de l'établissement est aussi invité à participer et ce, en compagnie de leur conjoint et leurs enfants.
- ♦ **COMMENT ?** Chaque 15 minutes d'activité physique continue correspond à 1 cube énergie. Lorsque l'enfant ou le membre du personnel bouge avec un ou plusieurs membres de sa famille immédiate, cela lui permet d'augmenter son total de 1 cube par personne participante



1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue

Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé

Comment manger à petit prix



Saviez-vous que l'achat de nourriture représente 12 % du budget des Québécois ? Sachant que manger est un besoin vital, je vous invite à intégrer quelques bonnes habitudes lors de vos achats quotidiens pour ainsi économiser des sous au bout de la ligne.

Avant d'aller à l'épicerie

Avant de vous rendre à l'épicerie, prévoyez une liste de repas à cuisiner durant la semaine. Consultez vos livres de recettes ou quelques sites internet qui vous donneront des idées. Rien ne vous tente ? Demandez aux enfants ! Ils se feront un plaisir de vous aider. Une fois la liste complétée, c'est le moment de faire l'inventaire de votre garde-manger, réfrigérateur et congélateur. Cette initiative vous permettra de préparer votre liste d'achats pour les repas de la semaine et ainsi vous éviter d'acheter inutilement des aliments que vous avez déjà. Petit truc : Il est aussi très utile de prendre une photo de votre réfrigérateur et congélateur pour vous permettre de consulter votre inventaire en cas d'oubli une fois sur place.

Intégrer les protéines végétales

Comme vous le savez sans doute, le prix de la viande est de plus en plus cher comparativement aux protéines végétales. La famille n'est pas familière avec le goût des légumineuses ou du tofu? Commencez par les intégrer graduellement en cuisinant des recettes traditionnelles où la viande est remplacée seulement qu'à la moitié. Les enfants n'y verront que du feu ! Au fil du temps, le traditionnel pâté chinois pourrait peut-être se transformer en un célèbre pain aux lentilles.

Éviter le gaspillage inutile

Vous gagnerez beaucoup en optimisant le plus possible l'utilisation de vos aliments dans le réfrigérateur. N'oubliez pas qu'en achetant de plus gros formats pour bénéficier du spécial de la semaine, vous devez vous rendre jusqu'à la fin du sac pour être rentable dans votre achat. Cela dit, un deux kilo de poireaux peut très bien être transformé en un potage et être inséré dans une quiche aux légumes. Vous pouvez également transformer vos mets cuisinés durant la semaine pour réduire le risque que le tout se dirige vers les poubelles. Vous voulez cuisiner des poitrines de poulet à la grecque le lundi ? Les restes peuvent très bien devenir une salade de poulet le mardi et un riz frit le mercredi. Il faut simplement user d'un peu d'imagination.

En terminant, en suivant à la lettre ces quelques conseils vous allez rapidement voir une différence dans votre portefeuille. Et n'oubliez pas que cuisiner soi-même ses mets demeure la clé du succès.



Psychoed-Flash

La discipline, ce n'est pas que des punitions!

La discipline d'aujourd'hui

La plupart des adultes qui ont fait le choix d'avoir des enfants souhaitent être de bons parents. L'image qu'ils ont de la bonne maman et du bon papa est d'offrir à leur progéniture amour, écoute, attention, compréhension, communication, patience, etc. Toutes des intentions fort louables! Mais, le piège c'est de tomber dans l'excès et d'oublier son rôle d'éducateur!

Un parent est responsable de combler les besoins et non les caprices. Sachez différencier les deux!
Soyez ferme envers votre enfant afin qu'il s'adresse à vous avec respect lorsqu'il vous parle.
Apprenez à votre enfant à demander la permission (nourriture, objets, espaces personnels, etc.).
Valorisez ce qui a demandé un certain effort ainsi votre enfant apprendra la persévérance.
Établissez des règles familiales et soyez constant dans leur application, c'est la clé du succès!
Gardez votre position d'adulte, un enfant doit sentir que c'est vous qui êtes la personne responsable.

N'achetez jamais un bon comportement : « Si tu te conduis bien, tu auras des bonbons ».
N'accédez pas à toutes les demandes, laissez-le désirer et surtout apprécier ce qu'il a déjà.
Ne justifiez pas toutes vos décisions, parfois un NON suffit. Évitez de créer des négociateurs obstinés.
N'évitez pas un refus ou une conséquence par crainte d'une crise. Les larmes n'ont rien d'effrayant.

Les comportements où il faut intervenir

Voici une façon toute simple et facile à appliquer, en 2 étapes, et qui permet de cibler les comportements répréhensibles et ainsi s'assurer d'intervenir au bon moment :

« Y a-t-il du danger pour mon enfant si je n'interviens pas? »

« Si je n'interviens pas, y aura-t-il des conséquences majeures pour mon enfant dans 10-20 ans? »

La première étape concerne les conséquences physiques (pour soi ou pour autrui), c'est-à-dire les risques de blessures ou de danger réel. Par exemple : Nolan, 3 ans, lance des objets en direction de ses camarades lorsqu'il fâché. La réponse à la question de l'étape 1 est « OUI ». Il faut donc intervenir rapidement!

*Cependant, si la réponse était « Non », je passe automatiquement à la deuxième étape.

La deuxième étape a un impact sur les valeurs que nous voulons transmettre à notre enfant. Par exemple : Maeva, 4 ans, crache au visage de sa mère lorsque celle-ci lui refuse quelque chose. La réponse à l'étape 1 est « NON » mais la réponse à l'étape 2 est « OUI ». Il est important d'intervenir sinon Maeva n'apprendra pas le respect ainsi qu'à exprimer sa frustration positivement.

Un autre exemple fréquent : Justine, 5 ans, a des goûts bien différents de ses parents en matière d'agencement pour ses vêtements. Ce matin, l'ensemble est très disparate, chandail ligné avec jupe fleurie et pour couronner le tout, des chaussettes de couleurs différentes. La réponse à la question de l'étape 1 est « NON » et « NON » également à l'étape 2.

La discipline, ça se construit tous les jours, petit à petit. Que ce soit enseigner des limites, guider vers des comportements acceptables, la discipline bienveillante permet d'établir les bases de la maîtrise de soi chez l'enfant, et ce, pour toute la vie durant!



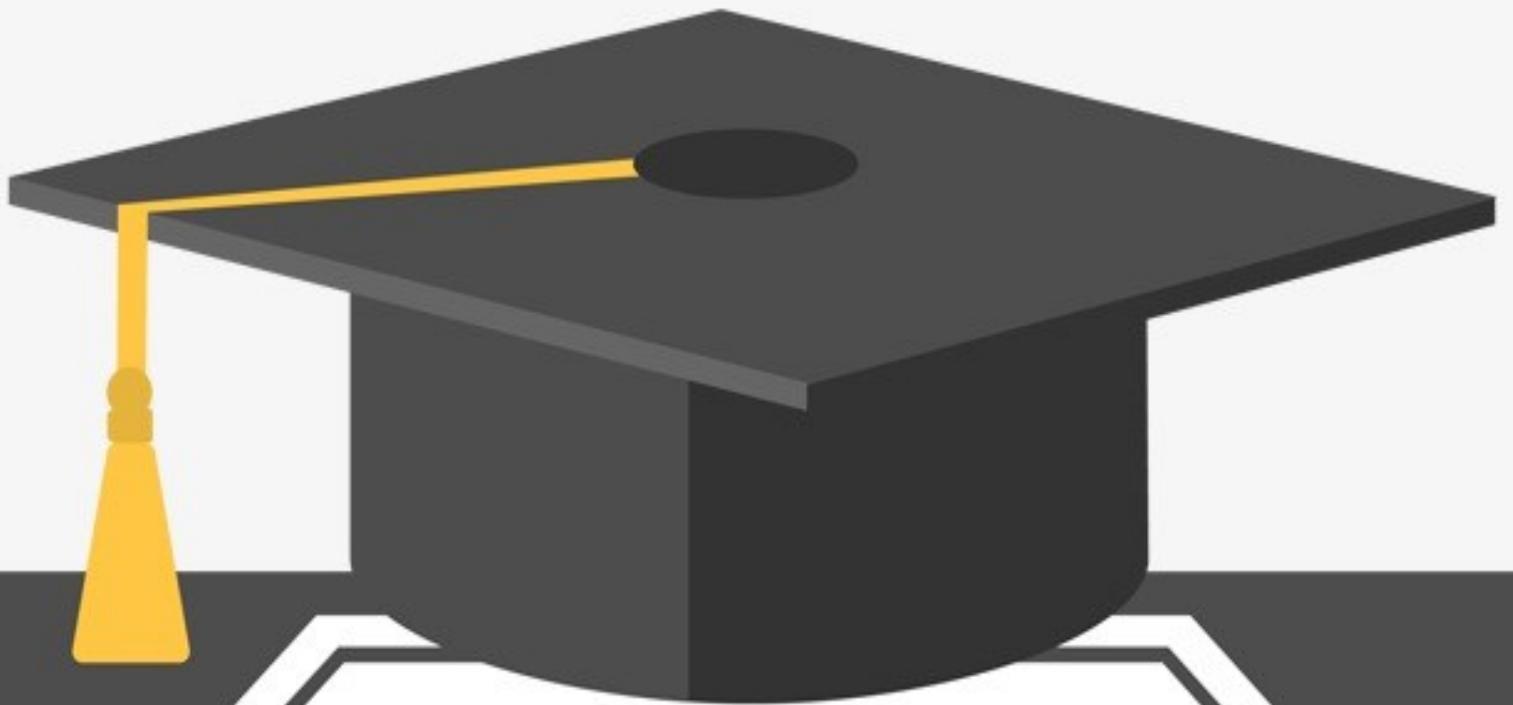
Mémos aux parents

Journée des Patriotes

Lundi le 21 Mai
Le CPE sera fermé.

Merci

la direction



Graduation

La graduation
pour les finissants
aura lieu
Jeudi le 14 Juin





WAPIKON PISIMW MAI 2018

Activité kirano en famille

GROUPE: NISKA-CICIP

Thème du livre: Pakatomowok awasisak \ Les Animaux ont soif



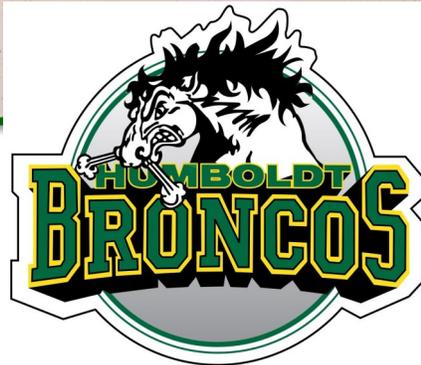
Minactakiniwn	Ockorkana niwon	Nicwkicikaw	Nictokicikaw	Newkicikaw	Tcipiaitokicikaw	Marikicikaw
Pakatamowok Awasisak	Act. Cult. Pikekan	1	2	3 Atelier de Drum	4 	5
6 Pakatamowok Awasisak	7 Act. Cult. Wapikoniwok	8	9 Conte et Légende avec Apokeic	10 Atelier de Drum	11 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	12 Act. Fam. 13h a 18h
13 Pakatamowok	14 Act. Cult. Ajipj	15	16 Biblio Niska à 10h	17 Atelier de Drum	18	19
20 Pakatamowok Awasisak	21 Act. Cult. Ka Kimiwotakok	22	23 Conte et Légende avec Apokeic	24 Atelier de Drum	25 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.	26
27 Pakatamowok Awasisak	28 Act. Cult. Mickiwoc	29 Cérémonie de la pleine lune Fleurie De 19h à 22h Remis le dimanche	30	31		



Les Oursons à l'extérieur



Hommage aux Broncos





ZOO SAUVAGE de St-Félicien



Gagnant

**du concours de coloriage
du mois de Avril**



Audey-Hinna

Concours de coloriage



Nom de l'enfant : _____

Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au CPE dans la boîte à la réception, un tirage au sort sera effectué à la fin du mois

Bonne chance à tous!



C.P.E. Premier Pas
350, rue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4
(819) 523-3031