

Les petites annonces!!!

Bienvenue au stagiaires pour l'année 2011-2012

Éric Duplessis (Étudiant en psychoéducation)

Maguy Gélinas-Paquin (Étudiante en techniques de travail social)

Marie-Pascale Thouin (Étudiante en psychoéducation)

Mélanie Piché-Brière (Étudiante en techniques de travail social)

Rania Farah (Étudiante en psychologie)

Un départ à souligner à la Maison des enfants le Dauphin

Après trois belles années passées à la MED, Marilou a quitté le poste de coordination au volet 6-12 ans. C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle a décidé de relever de nouveaux défis, mais c'est avec le cœur gros qu'elle a quitté la MED. Nous lui souhaitons le meilleur des succès! Merci Marilou pour ton implication tout au long de ta présence à la Maison des enfants le Dauphin.

Offre d'emplois

Le poste de coordination au volet 6-12 ans est ouvert. N'hésitez pas à en parler à vos contacts. C'est un poste de 38 heures semaine. L'horaire de travail est du lundi au jeudi de 9h30 à 18h30 et le vendredi de 9h00 à 16h00. La personne doit posséder un diplôme dans un domaine connexe et posséder de l'expérience dans un domaine similaire. Pour plus d'information consulter l'annonce sur emploi-québec ou envoyer votre cv à cgignac@maisondesenfants.qc.ca.

Calendrier de la MED

Septembre 2011

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre 2011

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre 2011

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- assemblée générale annuelle
- journée d'arrêt des services
- congés
- Parution Info Dauphin

Publication de l'Info-Dauphin

Vous avez des questions? des commentaires? Contactez-nous au dauphin@maisondesenfants.qc.ca ou au (450) 978-2664



Info Dauphin

AUTOMNE 2011
NUMÉRO 3

Ce petit bulletin se veut un outil de communication offert aux membres de la Maison des enfants le Dauphin (Med) qui sera publié 4 fois par année, suivant les saisons. Vous y trouverez bien sûr des informations pertinentes concernant la MED. Vous êtes invités à participer à ce bulletin par le biais, entre autre, des petites annonces. Nous espérons que cette formule vous plaira et saura permettre à la Med de mieux faire connaître l'ensemble de son action communautaire.

À ne pas manquer à la MED!



Site Internet de la Maison des enfants le Dauphin

Dans le but de le rendre plus fonctionnel et plus facile à la navigation, notre site internet est présentement en construction! Regardez votre boîte de courriel, car prochainement nous lancerons le nouveau site internet de la Maison des enfants le Dauphin!

Capsules vidéos (Rappel)

Afin de faire rayonner davantage la Maison des enfants le Dauphin, Jacques Renault, bénévole au service de courrier *Confidences à un Dauphin*, a proposé un projet de capsules vidéos. Les six capsules permettent d'avoir un aperçu sensible et touchant des activités de la Maison des enfants le Dauphin en quelques images: *Présentation de l'organisme, les services aux familles; les 0 - 5 ans; les 6 -12 ans; Confidences à un Dauphin et l'avenir de l'organisme.* Ces capsules seront un bon outil pour les gens qui souhaitent nous aider, mais qui ne peuvent pas venir nous visiter. Les capsules seront disponibles sur le site internet de la Maison des enfants dès l'automne. **Restez attentifs!**



UN ORGANISME À UNE SEULE PERSONNE ?



- "J'adopte à l'unanimité ma décision..."



* Le RQ-ACA regroupe plus de 59 organismes et regroupements nationaux d'action communautaire autonome (ACA) rejoignant plus de 4000 organismes d'ACA à travers la province. Pour plus d'information : www.rq-aca.org

Le ministère des Finances du Québec effectue actuellement des démarches visant à réformer le droit associatif québécois (connu généralement sous l'appellation d'organisme sans but lucratif ou OSBL).

Cependant, il y a un hic !

Selon le document actuellement en circulation au sein de ce ministère, **un OSBL pourrait être mis sur pied PAR UNE SEULE PERSONNE !**

De plus, **le conseil d'administration d'un OSBL pourrait aussi être composé d'UNE SEULE PERSONNE !**

Le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) * demande instamment au ministre délégué aux Finances et responsable de ce dossier, M. Alain Paquet, de prendre en compte l'aspect collectif intrinsèque de l'existence d'un OSBL et de maintenir minimalement les normes actuelles exigeant

un MINIMUM de TROIS personnes pour former un OSBL

ainsi qu'un

MINIMUM de TROIS personnes pour former un conseil d'administration, favorisant une meilleure transparence.

Nous disons OUI à l'aspect collectif d'un OSBL

Monsieur le Ministre délégué aux Finances, nous attendons un geste de cohérence dans le projet de loi que vous déposerez sous peu.

Volet activités physiques

Nous avons tous entendu parler de la nécessité de faire de l'activité physique. Nous savons que c'est excellent pour la santé autant physique que psychologique. Que ses effets ont impact sur le diabète, l'hypertension, le cholestérol, le poids, la gestion du stress, le stress, l'ostéoporose, les troubles du sommeil, les maux de dos, les raideurs musculaires, etc, etc....

MAIS pourquoi on résiste alors???? Je ne nous comprends pas....

Pour nous convaincre de commencer à bouger on nous dit qu'il n'est pas nécessaire de faire des activités intenses. On peut y aller doucement et graduellement. Voici même ce que le groupe du Défi 5-30 nous donne comme arguments à ce sujet :

« La formule proposée aux adultes par le Défi Santé est de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée au minimum 5 jours par semaine. Cette quantité d'activité physique est reconnue par les experts comme une bonne cible à atteindre en vue de retirer des bénéfices pour la santé et d'améliorer sa qualité de vie. En faire davantage entraîne encore plus de bienfaits pour la santé. Il n'est même pas nécessaire de bouger 30 minutes d'affilée. Vous pouvez très bien opter pour 2 périodes de 15 minutes ou 3 de 10 minutes. »

Mais qu'est-ce qu'on attend??? Nous n'avons plus d'arguments pour ne pas bouger. Il faut y aller sans hésiter!!! GO! GO! GO!

Chantale Gignac



Fêtes de nos bénévoles

Septembre :

10 septembre	Sophie Marchessault (C.A)
17 septembre	Patricia Cloutier
18 septembre	Natasha Petiquay-Michaud
19 septembre	Ninon Beauchamp

Octobre :

02 octobre	Carole Paquette (Carole-Lee)
20 octobre	Geneviève Hamel
22 octobre	Hélène Legendre

Volet Bénévoles

Bonne rentrée à tous!

Nous sommes bien heureux de vous revoir en cette saison!

Une formation pour le courrier sera offerte le mercredi 12 octobre à 18 heures à la Maison des enfants. Les gens intéressés peuvent communiquer avec nous.

Merci!



Activité d'autofinancement

Des nouvelles de Partir gagnant dans la vie - 8 édition :

Nous sommes très fiers de vous annoncer que la 8^e édition de notre campagne de financement a permis d'amasser la somme de **20 000\$** en vente de billets et en dons ! Un gros merci à tous ceux qui nous ont encouragés en achetant ou en vendant des billets. Un merci tout spécial à M. Michel Dépatie du Marché Métro Dépatie qui nous a permis de vendre des billets au Métro et a vendu lui-même 200 billets !

Merci à nos supers vendeurs de billets : Lyne Helms du Groupe Tomapure, Martin Franco de Deloitte et Touche, Paulin Grenier de PDG Stratégique et Françoise Bouchard de la Caisse des Grands Boulevards. Félicitations aux gagnants du tirage. On se revoit l'an prochain pour la 9^e édition!

À surveiller en novembre prochain:

Ne manquez pas l'arrivée des cadeaux de Noël de la Maison des enfants le Dauphin. Toujours aussi beaux, remplis de produits utiles et toujours aussi faciles à offrir en cadeaux tout en supportant une bonne cause !

Vous pouvez réserver d'ores et déjà!

Patricia Cloutier

Volet alimentation

Le déjeuner; un bon *coup de pouce* pour sa journée...et la vôtre!

Il permet à l'enfant de:

Refaire le **plein d'énergie** après sa nuit de jeûne, ses muscles et son cerveau ont besoin de carburant

Rester **attentif** et apte à l'**apprentissage** ainsi que réduire les sautes d'humeur

Exemples d'aliments gagnants;

fruits, lait, fromage, œuf, beurre d'arachide, céréales complètes (gruau, son, etc)

Et s'il n'a pas faim en se levant, assurez-lui un minimum d'énergie (jus, lait, muffins) et miser sur la collation !

Source; *extenso.org*

5 Collations nutritives

- Des fruits frais avec du yogourt
- Un bagel (ou une galette de riz) avec du fromage et une banane
- Un muffin avec des tranches de pomme.
- Des bâtonnets de légumes frais
- Un mélange de céréales sèches (dans un contenant réutilisable)



Activités volet 0-5 ans

Les matins sans chagrin! (Mardis matins, de 9h30 à 11h30)

Cette activité est offert aux enfants de 0 à 5 ans et à leurs parents intéressés à partager un bon moment ensemble et à vivre une séparation douce et harmonieuse avec leurs enfants. Les enfants apprennent à socialiser et à être en groupe pendant que les parents discutent entre eux dans la pièce adjacente. Aucune inscription n'est nécessaire.

Le Par la main (lundis matins, de 9h30 à 11h30)

Cette activité permet aux parents et à leurs enfants (0-5 ans) de passer un moment de qualité ensemble et de renforcer le lien d'attachement, en participant à des ateliers de stimulation et de jeux. La rencontre est divisée en deux parties. La première heure est composée d'ateliers entre parent et enfant et la deuxième heure d'un café causerie autour du thème de l'éducation des enfants. Pendant cette heure, tous les enfants s'amuse ensemble à la halte-garderie. La halte-garderie est aussi offerte pour les parents qui ont plus d'un enfant pour la première heure. Les inscriptions sont obligatoires et se déroulent en octobre et en janvier.

Faites vite, la prochaine session commence le 17 octobre 2011

Caroline Loiseau

Activités volet 6-12 ans

NOUVEL HORAIRE!

**Lundi, mercredi et jeudi
15h00 à 18h00**

Le Refuge du Dauphin

Le Refuge du Dauphin accueille, trois après-midis par semaine, les enfants de **6 à 12 ans**. Ils y reçoivent une collation nutritive et substantielle. De plus, les enfants sont libres de choisir l'activité qui les intéressent de façon à développer leur créativité et leur sens des responsabilités. Les enfants peuvent faire du sport, du bricolage, des jeux intérieurs, de la musique (piano, guitare), des jeux de société ou de l'improvisation. Ils ont aussi la chance de s'occuper des animaux comme le cochon d'Inde et le chinchilla. Aucune inscription n'est nécessaire. **L'horaire change quelque peu cette année pour passer de 15h à 18h, afin d'accommoder les enfants et les familles.**

Le sport-Étude

Nous vous invitons à venir bouger avec nous les **mardis entre 15h30 et 18h**. Des activités extérieures seront organisées pour vous dégourdir après une bonne journée à l'école! Pendant cette période, nous offrons aussi notre soutien pour les devoirs et leçons de **15h00 à 17h00**. Ensuite, les enfants ayant terminés leurs travaux vont rejoindre le groupe à l'extérieur!

Caroline Loiseau

Les chroniques du Dauphin

Le stress

Voici plusieurs moyens de gérer votre stress quotidien.

- Pensez à ce qui est vraiment important pour vous. Éliminez les choses ou les activités qui ne figurent pas sur la liste de vos priorités.
- Réfléchissez à tout ce que vous faites, et évaluez ce que vous êtes capable de contrôler et ce que vous êtes incapable de contrôler. Essayez de ne pas vous en faire quand vous ne pouvez dominer une situation.
- Apprenez à dire non, parfois, pour ne pas être dépassé par les choses. Ne vous acharnez pas à faire plaisir aux autres à votre détriment, de sorte que tout le monde est content sauf vous.

Si vous êtes souvent irritable et que vous vous défoulez sur des membres de votre famille ou si vous vous en prenez à eux, essayez de vous contrôler et dites-leur que vous êtes dépassé et que vous avez besoin de soutien.

Quelques trucs

Passez un moment reposant dans un cadre relaxant, comme une bibliothèque, un parc ou un jardin botanique, ou faites une promenade pour vous décontracter.

Discutez avec votre partenaire, avec un ami de confiance ou avec un membre de votre famille.

Faites quelque chose qui vous plaît et que vous n'avez pas fait depuis un moment : allez voir un film, louez une vidéo, lisez un livre ou un magazine, jardinez...

Allumez des chandelles et prenez un bain moussant ou offrez-vous un massage.

Entraînez-vous régulièrement, faites du yoga ou des exercices de relaxation, pratiquez des techniques de respiration...

Écoutez de la musique, chantez ou jouez d'un instrument.

Jouez avec votre enfant.

Reposez-vous : dormez assez, faites des sommes, accordez-vous des pauses pour vous étirer au travail...

Ménagez-vous : dressez la liste de ce qui doit être fait, établissez des priorités et suivez un échéancier réaliste.

Concentrez-vous sur le présent, pas sur le passé ni sur ce qui pourrait se produire à l'avenir.

Tirez parti de vos ressources communautaires : par exemple, des groupes de soutien ou des groupes d'aide financière.

Si vous vous sentez sur le point de craquer, si vous avez beaucoup de mal à affronter vos activités de tous les jours, si vous pleurez beaucoup, si vous avez de la difficulté à vous alimenter et à dormir, ou si vous sentez que toutes vos relations vont mal, c'est qu'il est temps de chercher de l'aide extérieure. Parlez-en à votre médecin. N'hésitez pas à le faire.

Voici quelques idées d'activités à faire avec vos enfants!

La stimulation des 5 sens peut être faite par plusieurs activités les plus amusantes que les autres. Ce qui est merveilleux, c'est que cette stimulation peut être faite au quotidien sans avoir besoin de préparation. Rappelez-vous toujours que le jeu est synonyme de plaisir et que l'un ne va jamais sans l'autre. Donc, offrez à votre enfant des activités qui l'intéressent et qui susciteront du plaisir. Donc, retrouvez votre cœur d'enfant et ayez du plaisir avec vos enfants. C'est la clé du succès...!

Vous pouvez par exemple;

- Bander les yeux de votre enfant et faire **goûter** différents aliments, **sentir** différentes odeurs et **entendre** des sons autour de lui. Lui demander de nommer les aliments qu'il goûte, qu'il sent, ou les sons qu'il entend. Inverser les rôles, les enfants sont fascinés de voir les adultes participer à leur jeu.
- À l'épicerie, profiter de cette occasion pour faire sentir des odeurs différentes (pain, poisson, fruits, etc.)
- Une belle activité, mais un peu salissante. Demander à votre enfant d'enlever son chandail et peindre sur son corps avec de la gouache qui se nettoie facilement.
- Utiliser une lampe de poche et faire des dessins sur le mur. Demander à l'enfant de reproduire ce que vous venez de faire. Inverser les rôles.
- Prendre des sacs de papier brun et cacher à l'intérieur des objets aux textures différentes. Demander à l'enfant de mettre sa main dans le sac sans voir ce qui s'y cache et il doit décrire ce qu'il ressent sur ses mains.
- Jouer à la cachette des sons. Prendre un objet sonore et aller vous cacher. L'enfant doit vous trouver en suivant la direction du bruit.

Les enfants apprennent en manipulant, expérimentant, en faisant de gros dégâts, par essais et erreurs. Le métier d'un enfant est de jouer. C'est à travers cet univers fantastique que l'enfant s'épanouit, grandit et apprend de nouvelles choses.

Inspirer du site Internet <http://www.educatout.com>
Stimuler les sens chez vos enfants

Véronique Côté