



Famille Minville



Famille Cloutier



Famille Fournier



Planificateur familial 2023-2024 FAMILY ORGANIZER



Famille Bazinet Lequin



Famille Coulombe-Chouinard



Famille Gervais



Famille Pelletier



Famille Belzil



Famille Dufour-Gagné



Famille Keays



Famille Ramiez Bérubé



Famille Fournier-Chrétien

Toutes les
feuilles sont
détachables!



Famille Smith Plante

Outil de référence pour les familles
Reference guide for families

Format PDF
clicable





Famille Bazinet Lequin



Famille Vallée



Famille Nolin



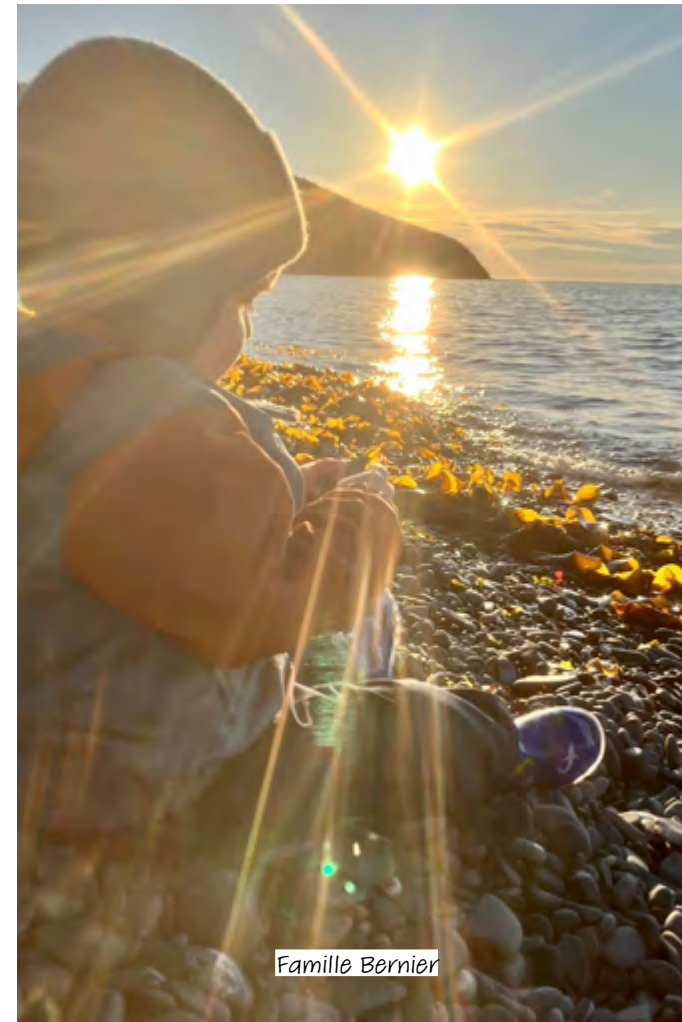
Famille Rivera Millot



Famille Bourgaize



Famille Pineault Bond



Famille Bernier



Famille Packwood-Vionnet



Famille Smith Plante

Présentation du planificateur

8^e édition

Chers parents,

Encore une fois cette année, c'est avec fierté que nous vous présentons un outil apprécié des familles sur le territoire de notre MRC : le planificateur familial. Toujours conçu dans le but de vous outiller dans votre vie de famille, ce planificateur vous est offert grâce à l'équipe de la MRC et ses partenaires. Que ce soit par les activités, les ressources ou les guides, tout est pensé pour vous permettre d'organiser votre vie quotidienne et ainsi conjuguer les différentes facettes de votre vie familiale sur la Côte de Gaspé.

Je profite de l'occasion pour remercier toute l'équipe de la MRC et les partenaires pour la réalisation de cet outil essentiel et de qualité.

Le préfet, **Daniel Côté**
Maire de Gaspé



Dear parents,

Once again this year, we are proud to present a tool that is much appreciated by families amongst our MRC territory: the Family Planner. Always designed to help you in your family life, this planner is offered to you, courtesy of the MRC team and its partners. Whether it's activities, resources or guides, everything is designed to help you organize your daily life and combine the various facets of your family life within our community.

I'd like to take this opportunity to thank the entire MRC team and its partners for producing this essential, high-quality tool.

Your Prefect, **Daniel Côté**
Mayor of Gaspé



Depuis 2016, plus de 15 500 copies ont été remises aux familles

Cet outil, apprécié des familles, est remis aux parents ayant des enfants entre 0-12 ans sur tout le territoire de la MRC de La Côte-de-Gaspé. Vous pourrez y retrouver plusieurs informations qui permettront d'enrichir votre quotidien avec vos familles.

Plusieurs partenaires travaillent à l'élaboration de cet outil en faisant parti du comité de suivi :

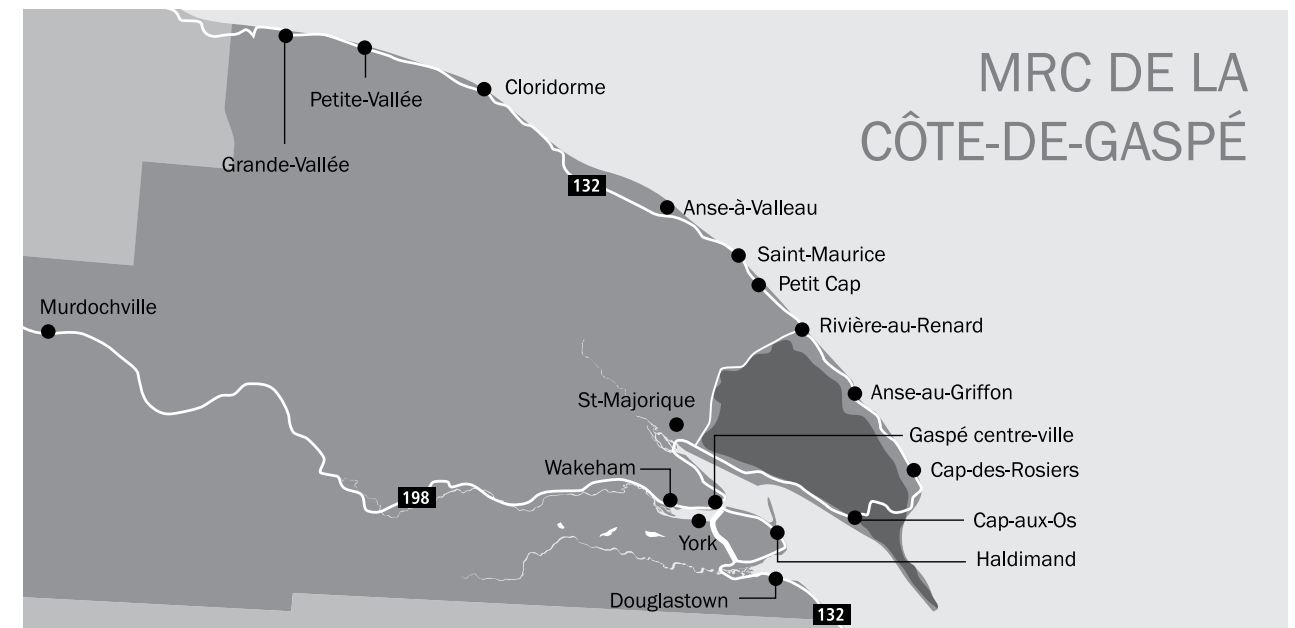
- Geneviève Plourde, animatrice en loisirs et culture, Ville de Gaspé
- Geneviève Gagné, conseillère pédagogique, CSSCC
- Marie-Andrée Nadeau, coordonnatrice, Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- Marie-Ève Murray, gestionnaire intérimaire des relations externes, Unité de gestion de la Gaspésie, Parcs Canada
- Sarah-Émilie Fournier, agente, contenu internet et nouveaux médias III, Relations externes, Parcs Canada
- François-Pierre Ménard, directeur intérimaire, Maison des jeunes de Rivière-au-Renard
- Jessica Synnott, executive director, Vision Gaspé Percé Now
- Amie Chicoine, Resource manager, Vision Gaspé Percé Now
- RÉALISATION DU GRAPHISME : Marilou Levasseur, designer graphique
- IMPRESSION : Concept K
- COORDINATION : Julie Pariseau, agente de développement social, MRC de La Côte-de-Gaspé

Ce projet a été initié par le comité « Bien partir dans la vie, persévérer et s'épanouir » où nous travaillons plus spécifiquement les saines habitudes de vie, le développement global 0-5 ans, la persévérance scolaire, la santé mentale et globale, l'estime de soi, l'image corporelle et le développement des habiletés parentales. Ce comité fait partie de la Démarche intégrée en développement social de la MRC de La Côte-de-Gaspé qui rassemble les acteurs et actrices souhaitant travailler ensemble à l'amélioration de la qualité de vie de notre population.

En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Merci à tous nos précieux partenaires financiers, grâce à vous, nous pouvons remettre le planificateur gratuitement aux familles de notre territoire !

Merci à tous les élève de 4^e année, enseignante Luce Jacques, de l'école St-Majorique, vos dessins sont magnifiques.



Septembre September 2023



Juliane, 11 ans

Frigo communautaire pour les familles

La Maison de la famille Parenfant est heureuse de mettre à la disposition des familles un frigo communautaire. Il s'agit d'un réfrigérateur, installé dans les locaux de l'organisme, remplis d'aliments frais et congelés issus de la récupération alimentaire (organisé par l'organisme Accueil Blanche-Goulet). Les familles qui en ont besoin, pour qui ça donnerait un bon coup de pouce sur le budget de la semaine, sont les bienvenues à utiliser ce nouveau service. Le frigo communautaire est accessible de 8 h à 16 h du lundi au vendredi. Les parents peuvent appeler avant de se déplacer pour s'assurer qu'il n'y ait pas de rencontre de groupe au même moment : 418 368-6028 poste 0. Merci d'apporter vos sacs!

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Maison de la famille Parenfant Gaspé / Maison de périnatalité La Marée</p> <p>Une maison pour toutes les familles! À travers plusieurs activités et services, que ce soit pour échanger ou partager vos expériences, la Maison de la famille Parenfant est présente pour vous soutenir en tant que parents ou futurs parents.</p> <p>Le service de suivi de grossesse avec médecins, infirmière praticienne spécialisée et sage-femme, est aussi offert à la Maison de périnatalité qui a ses locaux à même la Maison de la famille, au 12, rue de la Cathédrale à Gaspé. Pour en savoir davantage : www.parenfant.com</p> <p>N'hésitez pas à nous joindre en tout temps par téléphone au 418 368-6028.</p>				1	2	
3	4 FÊTE DU TRAVAIL CONGÉ	5	6	7	8 Journée internationale de l'alphabétisation	9



Septembre September 2023

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
10 Journée des grands-parents	11	12	13	14	15	16
17	18 Journée pédagogique Formation générale des adultes – CSSCC	19	20	21	22	23  Premier jour d'automne
24	25	26	27	28	29 Journées de la culture (29 septembre au 1 ^{er} octobre)	30 Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Vous souhaitez avoir accès à la liste des ressources et services et la liste des attraits familiaux ?

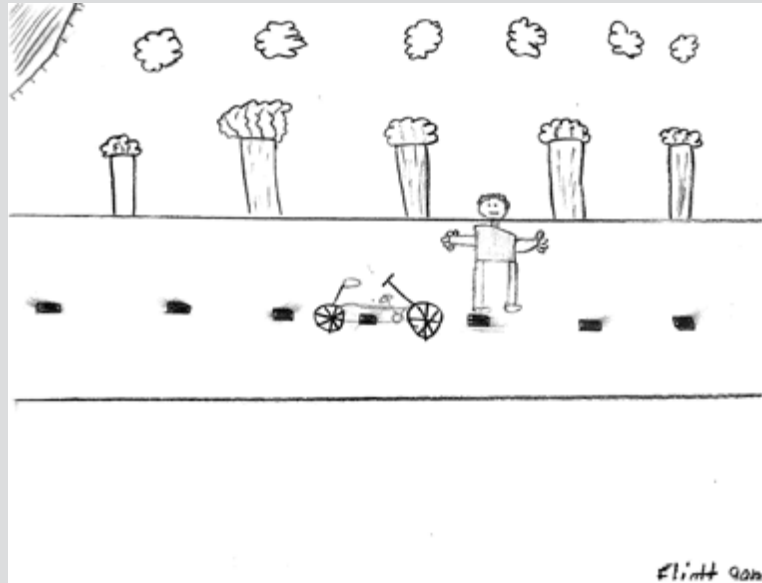
Consulter le lien suivant

You would like to have access to the directory of resources and services for families and the list of activities for families ?

Consult the following link



Octobre October 2023



Eliott, 9 ans

Saviez-vous que le mois d'octobre est le mois de sensibilisation aux troubles d'apprentissages?

Le trouble développemental du langage (TDL) est un trouble neurodéveloppemental spécifique et persistant qui touche 7,5 % de la population. Les atteintes sont au niveau de l'expression et/ou de la compréhension et cela, à différents degrés.

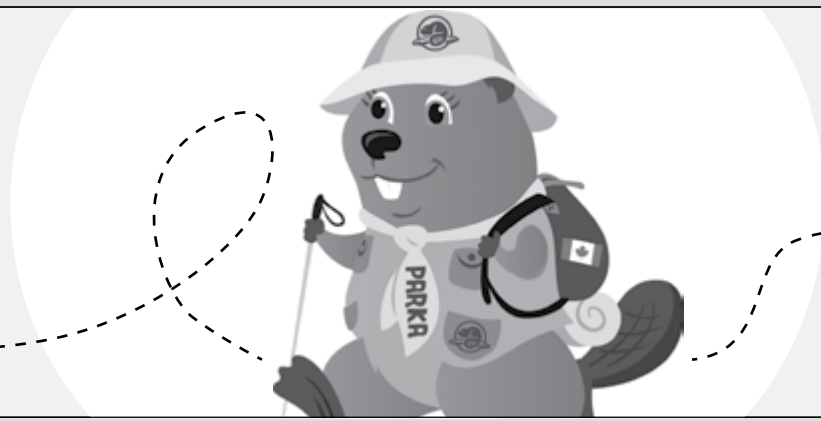
DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
1	2 Journée internationale de la non-violence	3	4	5	6 Journée pédagogique – Centre de services scolaire des Chic-Chocs (CSSCC)	7
8 Journée internationale du Lionisme	9 ACTION DE GRÂCE CONGÉ Semaine des Maisons des jeunes (9 au 15 octobre)	10 Journée mondiale de la santé mentale	11	12	13 Journée pédagogique – Eastern Shores School Board (ESSB)	14 Semaine des bibliothèques publiques (14 au 21 octobre)

Octobre October 2023

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
15	16 Journée mondiale de l'alimentation	17 Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 Journée pédagogique – Formation générale des adultes – CSSCC	28
29	30	31 Halloween	Association du trouble primaire du langage (ATPL) de l'Est de La Côte-de-Gaspé Offres de services à toutes les personnes ayant un trouble développemental du langage ou un enjeu au niveau du langage que ce soit au niveau de la compréhension, de l'expression et ayant un impact en lecture ou écriture. 581-887-2710 Groupe Facebook Gaspé = ATPL de l'Est de La Côte-de-Gaspé (Dysphasie) Site internet = www.atpldelest.ca		Marrainons-lait Côte-de-Gaspé NOTRE MISSION : VOUS AIDER À BIEN VIVRE VOTRE ALLAITEMENT ! Jumelage avec une marraine expérimentée et formée qui pourra vous informer sur les bienfaits de l'allaitement pour la mère et le bébé et vous offrir soutien et encouragement tout au long de l'allaitement. Composez le 418 368-2572 #2334 allaitement.gaspe@gmail.com Groupe Facebook : marrainesallaitementgaspe	

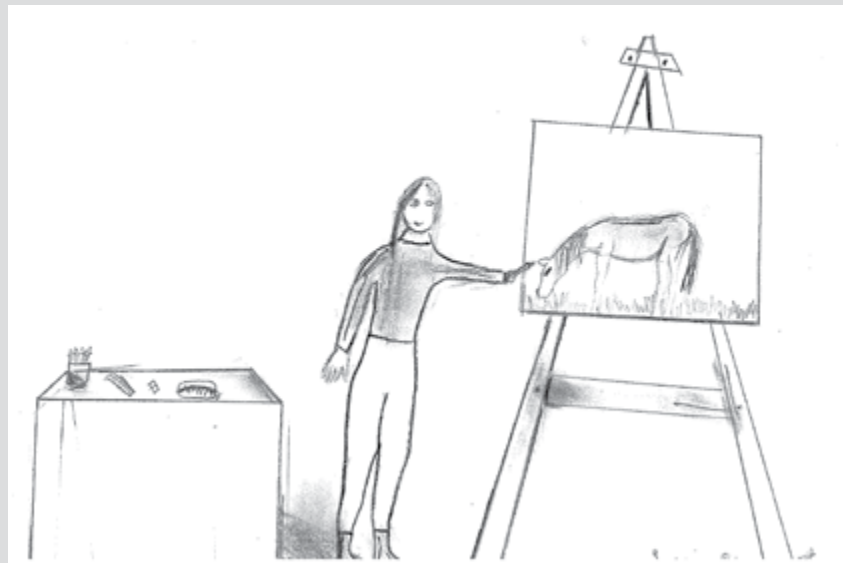


Quand Parka part en rando, elle met dans son petit sac à dos : une gourde d'eau, des collations, un parka et un contenant pour rapporter ses déchets. Fais comme elle. Protège la nature en rapportant tes emballages vides ou ton cœur de pomme.



When Parka goes hiking, she packs a water bottle, snacks, a jacket and a waste container in her little backpack. Follow her lead. Protect nature by taking your empty packaging or apple core out with you.

Novembre November 2023



Lennie, 9 ans


Saviez-vous que chaque municipalité a une politique familles et Municipalité amie des aînés à jour?



Politiques familles et Municipalités amies des aînés

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
		<p>Travailleur et travailleuse de milieu – MRC Côte-de-Gaspé</p> <p>Les travailleurs et travailleuses de milieu sont des ressources de confiance, disponible pour les jeunes de 11 à 24 ans. Ils offrent une écoute active et confidentielle, de l'accompagnement, un support et une référence selon les besoins des jeunes. Couvrant le grand territoire de la MRC de La Côte-de-Gaspé, ils sillonnent les rues et les endroits qui sont fréquentés par les jeunes afin de se rendre disponibles pour eux.</p> 	1	2	3 Journée pédagogique – Secteur jeune – CSSCC et ESSB	4
5 Reculer l'heure et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	6 Journée pédagogique – Secteur jeune – CSSCC et ESSB	7	8	9	10 Salon des Familles de Gaspé (10 au 12 novembre) Journée pédagogique – Formation générale des adultes – CSSCC	11 Jour du Souvenir

Novembre November 2023

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Journée mondiale de l'enfance La Grande semaine des tout-petits (20 au 26 novembre)	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	<p>Maison des jeunes de Rivière-au-Renard</p> <p>La Maison des jeunes de Rivière-au-Renard est un endroit pour les jeunes de 12 à 17 ans où tu peux t’amuser, relaxer et participer à toutes sortes d’activités. C’est aussi un endroit où tu peux rencontrer des personnes de confiance qui ont sincèrement ton bien-être à cœur. Nous serons toujours disponibles pour t’écouter, t’informer et te supporter avec une grande ouverture et aucun jugement.</p> 	

Pour connaître le calendrier des collectes de la récupération, des déchets et du compost ainsi que l’horaire des écocentres, veuillez consulter le lien suivant*

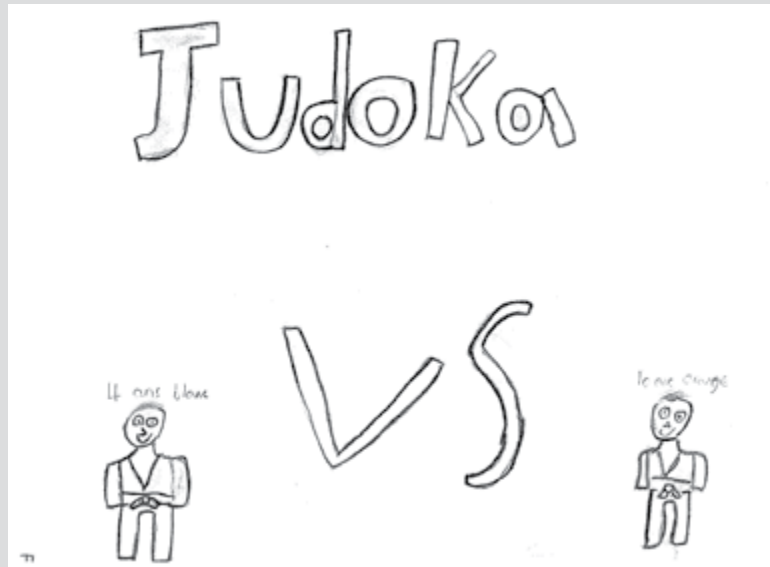
To consult the schedule of recycling, garbage and compost collections as well as the schedule of the ecocentres, please consult the following link*

**Ville de Gaspé seulement – City of Gaspé only*



Calendriers des collectes

Décembre December 2023





Saviez-vous que?

Le mont Béchervaise offre l'entrée et l'équipement gratuit pour les enfants de 5 ans et moins

Le ski de fonds les Éclairs offre l'accès quotidien gratuit pour les enfants de 12 ans et moins

Le mont Miller offre l'abonnement annuel gratuit pour les enfants de 17 ans et moins résidents à Murdochville

Thomas, 10 ans

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Maison des jeunes La Cellulose de Murdochville</p> <p>La Maison des jeunes La Cellulose de Murdochville est un lieu de divertissement, d'apprentissage et de découverte que profite cette belle jeunesse nichée entre mer et montagnes. Notre équipe offre un lieu de soutien, de partage et d'écoute à la jeunesse. Nous proposons à chaque semaine des activités thématiques, des soupers collectifs et des nuits blanches!! N'oubliez pas d'adhérer à notre groupe Facebook pour suivre nos activités La Maison des jeunes « La Cellulose » ou au 418 784-2703.</p> 			<p>Le Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois</p> <p>Le Centre d'action bénévole Les Hauts-Bois de Murdochville offre des services variés accessibles à toute la population. Pour les familles nous offrons le dépannage alimentaire et vestimentaire et le service de distribution de récupération alimentaire. Pour de plus amples informations, contacter Johanne au 418 784-2476</p> 	1	<p>Journée pédagogique – Formation générale des adultes – CSSCC</p>	2
3	4	5 Journée internationale des bénévoles	6	7	8	9

Décembre December 2023

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
10 Journée internationale des droits de l'homme	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22  Premier jour de l'hiver	23
24 VEILLE DE NOËL	25 NOËL – CONGÉ – CSSCC et ESSB	26 CONGÉ – CSSCC et ESSB	27 CONGÉ – CSSCC et ESSB	28 CONGÉ – CSSCC et ESSB	29 CONGÉ – CSSCC et ESSB	30

31

Transport Ski-Bus

Afin que l'immensité de son territoire ne soit pas un enjeu à l'accès aux infrastructures sportives, la Ville de Gaspé, en partenariat avec le REGIM, a mis en place depuis l'hiver 2023, « Ski-Bus ». Anciennement réservé aux jeunes de 21 ans et moins, mieux connu sous le nom de « Transport Jeunes », ce service de navette gratuite, joignant les quartiers les plus éloignés de la ville au centre de ski mont Béchervaise, est maintenant ouvert à tous. Dans le but d'offrir plus de mobilité à l'ensemble de sa population, le trajet comporte plusieurs points d'arrêt offrant la chance aux gens d'arrêter en chemin au besoin pour avoir accès au Centre sportif Marcel-Bujold, à l'aréna de Gaspé ou encore aux commerces du centre-ville. Culminant au mont Béchervaise, le trajet revient en fin d'après-midi en sens inverse. Ce service est offert toutes les fins de semaine durant la saison de ski ainsi que durant les fêtes, les journées pédagogiques et la semaine de relâche scolaire. En accord avec les objectifs de sa politique familiale, la Ville désire toujours faciliter l'accessibilité aux offres en loisirs dans sa ville et favoriser la mobilité pour tous sur son énorme territoire.

VEILLE DU JOUR DE L'AN

Janvier January 2024



Corinne, 10 ans

Consulter les avis publics afin de connaître les dates pour la période d'admission des élèves qui fréquenteront un établissement du Centre de services scolaire des Chic-Chocs (2024-2025)

For students attending a school within the Eastern Shores School Board, please consult the website or Facebook page regularly for the registration period for 2024-2025

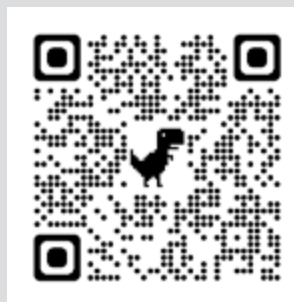
DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
	1 JOUR DE L'AN – CONGÉ – CSSCC et ESSB	2 CONGÉ – CSSCC et ESSB	3 CONGÉ – CSSCC et ESSB	4 CONGÉ – CSSCC et ESSB	5 CONGÉ – CSSCC et ESSB	6 Fête des Rois
7	8 Journée pédagogique – CSSCC et ESSB	9	10	11	12	13

Janvier January 2024

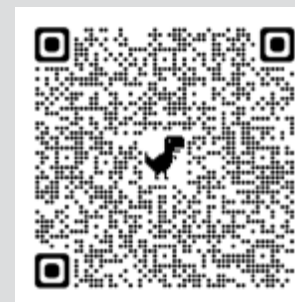
DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27 Journée de l'alphabétisation familiale
28	29	30	31	<p>Centre de formation de La Côte-de-Gaspé</p> <p>Le centre de formation de La Côte-de-Gaspé accueille les personnes âgées de 16 ans et plus en formation générale et en formation professionnelle. Grâce au diplôme d'études secondaires (DES) ou au diplôme d'études professionnelles (DEP) acquis, la clientèle répond aux exigences du marché de l'emploi et répond ainsi au besoin des employeurs qui sont en recrutement constant d'employés qualifiés. 418 269-5381 # 3200 ou 418 368-6117 # 6100</p>  <p>Centre de formation DE LA CÔTE-DE-GASPÉ</p>		

Vous souhaitez avoir des idées pour les boîtes à lunch?

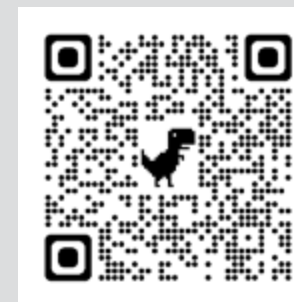
Consulter les liens suivants :



Astuces en vidéo



Astuces



Tremplin santé

Février February 2024



Alexis, 10 ans

La MRC de La Côte-de-Gaspé compte plus de 14 patinoires extérieures

Vous souhaitez vous impliquer bénévolement dans l'entretien des patinoires?

Veuillez consulter le lien suivant :



The MRC de La Côte-de-Gaspé has more than 14 outdoor skating rinks

Would you like to volunteer to help maintain the outdoor rinks?

Please consult the following link :



Les patinoires

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Maison de Quartier Sandy Beach</p> <p>La Maison de quartier Sandy Beach est un endroit où tu peux venir échanger, discuter avec quelqu'un de confiance et te faire des amis(es). Il y a des activités pour enfants et adultes. Nous offrons un milieu dynamique et nous sommes là pour répondre à tes besoins. Viens nous rencontrer au 55, rue des Grandvillais. PS : Regarde nos activités sur FB (La Maison de quartier de Sandy Beach) Téléphone : 418 360-9067 Courriel : maisondequartier@ohgaspe.ca On t'attend!</p> 		<p>Maison des jeunes de Gaspé</p> <p>Créée en 1981, la Maison des jeunes de Gaspé est un organisme communautaire autonome permettant aux jeunes de 12 à 17 ans de prendre leur place dans la communauté, entre autres par la mise en place d'activités destinées aux familles. Pour tout savoir sur les activités communautaires organisées par les jeunes cette année, assurez-vous d'être abonnés à notre page Facebook. Au plaisir! 418 368-1714</p> 		1	2 Jour de la marmotte Fête de la chandeleur	3
4	5	6	7	8	9	10

Février February 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
11	12 Journées de la persévérance scolaire (12 au 16 février)	13	14 Saint-Valentin	15	16 Journée pédagogique – CSSCC et ESSB	17
18	19 Journée pédagogique – Secteur jeune – CSSCC et ESSB	20	21	22 Journée du chandail rose (sensibilisation pour la lutte contre l'intimidation)	23	24
25	26	27	28	29	<p>Centre de pédiatrie sociale en communauté de La Côte-de-Gaspé – L'Équipage</p> <p>Notre équipe multidisciplinaire met tout en œuvre pour répondre aux besoins des enfants en situation de vulnérabilité afin de contribuer au développement de leur plein potentiel. Sous une base volontaire, nous offrons les services avec bienveillance et sans jugement. Aussi, de précieux bénévoles participent aux activités destinées aux enfants et aux parents. Appelez-nous : 418 269-1688, visitez notre site internet : www.equipage.org ou suivez-nous sur notre page FB !</p>  	

Maple Smoked Salmon (Mélanie Joan, Gaspé)

2 lbs fresh salmon
 4 cup water
 1 cup maple syrup
 1/2 cup packed brown sugar
 1 cup kosher salt
 Mix and soak salmon strips for 12 hours
 Cook over an open fire with lots of smoke until it reaches the texture you like!

Saumon fumé à l'érable (Mélanie Joan, Gaspé)

2 livres de saumon frais
 4 tasses d'eau
 1 tasse de sirop d'érable
 1/2 tasse de cassonade tassée
 1 tasse de sel casher
 Mélangez et faites tremper les lanières de saumon pendant 12 heures
 Cuire sur un feu de bois avec beaucoup de fumée jusqu'à ce qu'il atteigne la texture désirée !

Travailleuse de proximité

Vous avez des enfants âgés entre 0-5 ans et vous ressentez le besoin d'être écoutés? Travailleuse de proximité, je suis à votre écoute! Gestion de comportements difficiles, angoisse, isolement, difficultés financières... Ça vous interpelle? Travaillant de concert avec le Centre de pédiatrie sociale de la Côte-de-Gaspé, mon mandat est de vous épauler. Armée du respect, de confidentialité et prônant une approche humaine sans jugement, ENSEMBLE, nous trouverons des solutions. À bientôt!

Joanie 418 269-1688 / tproximatecpsc@gmail.com

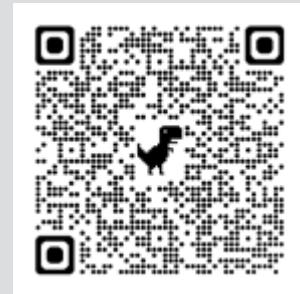
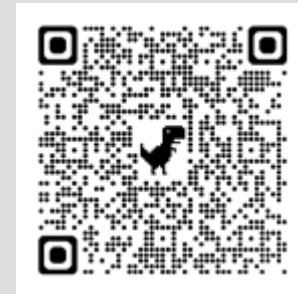
Mars March 2024





Saviez-vous que mars est le mois de la nutrition?

Cliquer sur les liens suivants pour des trucs et astuces!

English version is also available!



Édouard, 9 ans

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Carrefour Jeunesse-Emploi MRC Côte-de-Gaspé</p> <p>Tu as entre 16 et 35 ans ? Branche-toi gratuitement à ton Carrefour Jeunesse-Emploi ! On t'accompagne vers un panorama de possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Employabilité - Développement de projets - Retour en région - Persévérance scolaire - Autonomie personnelle et sociale 		<p>Service d'accueil aux nouveaux arrivants de La Côte-de-Gaspé</p> <p>Tu es nouvellement arrivé dans la région?</p> <p>On est là pour t'accompagner!</p> <ul style="list-style-type: none"> Soutien à l'installation Activités de groupe Démarches d'immigration Services adaptés à tes besoins <p>Maintenant dans les bureaux du CJE!</p> 			1	2
3	4 Semaine de relâche – CSSCC et ESSB	5 Semaine de relâche – CSSCC et ESSB	6 Semaine de relâche – CSSCC et ESSB	7 Semaine de relâche – CSSCC et ESSB	8 Semaine de relâche – CSSCC et ESSB Journée internationale des droits des femmes	9

Mars March 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
10 Avancer l'heure et vérifier les piles des avertisseurs de fumée	11	12	13	14	15	16
17 Jour de la Saint-Patrick	18	19	20  Premier jour du printemps	21	22 Journée mondiale de l'eau	23
24	25	26	27	28	29 VENDREDI SAINT CONGÉ	30

31

PÂQUES

Vous souhaitez vivre une expérience culturelle?
Participer au Souper inter-culturel et c'est gratuit!
Want a cultural experience?
Participate in the Intercultural Supper and it's free!

Recette recommandée par Cyrille Pascal Leukam Kameni / Recipe recommended by Cyrille Pascal Leukam Kameni

Recette de haricots sautés, plat classique de la cuisine camerounaise

Ingredients

600 g de haricot rouge • 1 gros oignon • 1 blanc de poireau • 2 tomates
 2 cuillères à soupe de concentré de tomate • 2 carottes • 1 poivron vert et rouge
 4 gousses d'ail • 2 cm de gingembre • 1 filet d'huile d'olive (ou l'huile de votre choix)
 1 bouquet garni (thym, basilic, persil, feuille de laurier) • Sel et poivre
 1 piment (facultatif) • ½ tasse d'écrevisses séchées (facultatif)

Instructions

Faites tremper la veille les haricots pour faciliter la cuisson • Bouillir les haricots 30 à 45 minutes et y ajouter du sel • Mettre les haricots dans une passoire et bien rincer • Nettoyer et découper tous les légumes en petits morceaux • Passer au robot culinaire l'ail, le poivre, le gingembre et l'oignon • Faire chauffer le mélange de l'oignon à la casserole avec un filet d'huile • Ajouter les tomates, le concentré de tomate, le bouquet garni et les carottes • Saler et ajouter un peu d'eau si nécessaire et laisser cuire pendant 20 minutes à feu moyen • Ajouter les haricots, le blanc de poireau, les poivrons et rectifier l'assaisonnement • Laisser mijoter pendant 15 minutes tout en remuant délicatement de temps en temps pour que la préparation ne colle pas au fond. Vous pouvez le déguster avec du pain baguette !!



Avril April 2024

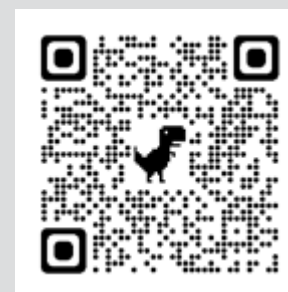


Éva, 10 ans

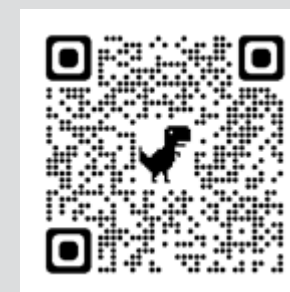
Visitez le catalogue en ligne pour avoir accès à tout le répertoire du Réseau BIBLIO GÎM. Les équipes de bénévoles peuvent aussi vous orienter dans les choix de lecture. Pour en savoir plus sur les nombreux services offerts en bibliothèques, visitez le lien suivant et contactez votre bibliothèque locale.

D'ailleurs, n'hésitez pas à contacter vos municipalités si vous souhaitez vous impliquer : animation, projets littéraires, service de prêt, gestion des collections... Il y a du bénévolat pour tous les goûts!

Don't hesitate to contact your municipality if you want to get involved: animation, literary projects, lending service, collection management... There is volunteer work for everyone!



Catalogue Réseau BIBLIO



Coordonnées des bibliothèques

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
	1 CONGÉ DE PÂQUES Mois de l'autisme Poisson d'avril	2 Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Journée pédagogique – Formation générale des adultes - CSSCC	13

Avril April 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
14 Semaine de l'action bénévole (14 au 20 avril)	15	16	17	18	19	20
21	22 Journée pédagogique – Secteur jeune – CSSCC et ESSB Jour de la Terre	23 Journée mondiale du livre et du droit d'auteur	24	25	26	27
28	29	30	Vision Gaspé Percé Now Vision Gaspé-Percé Now works on behalf of the Anglophone community of from Gaspé to Corner of the Beach! We offer programming and activities for people of all ages! For children and their families, we offer Wiggle, Rhyme and Storytime, Fierce and Proud club for 8–12-year-olds, English prenatal sessions and more! Vision also supports our two elementary schools and the local high school in offering various programming. Vision is always ready to offer the community opportunities to explore new ideas and projects. 		Gaspésie Literacy Council Gaspésie Literacy Council is a non-profit organization that provides services to the English-speaking communities along the entire Gaspé coast, the NorthShore, and the Magdalen Islands. With a focus on family literacy and community improvement, we work hand in hand with local partners and schools in our region, as well as the other Literacy Councils across Quebec, federal, and provincial partners. <p>28 rue St-Patrick (Douglastown) 418 368-5611 info@gaspelit.ca www.gaspelit.ca</p> 	

Qu'est-ce qu'un croque-livres?

Une boîte de partage de livres destinés à une clientèle 0-12 ans. S'inspirant de l'approche « prends un livre et donne un livre », les croque-livres te permettent de partager les livres que tu as lus et aimés et de lire ceux qui te sont offerts par d'autres amis lecteurs!

What is a Book Cruncher?

A network of book-sharing boxes for children aged 0 to 12. Inspired by the "Take a book, leave a book" movement, the goal is to bring together and mobilize communities around the joy of reading. Organizations, institutions, companies and even individuals adopt and manage Croque-livres boxes, which are drop-off points where children and their families can enjoy free access to shared books.

Où trouve-t-on ces croque-livres?

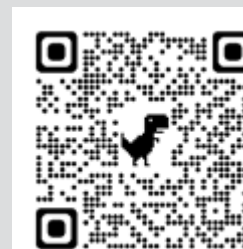
VILLE DE GASPÉ

- Sur le site du Berceau du Canada (en saison estivale) et au Pavillon des sports Marcel-Bujold (en saisons automnale, hivernale et printanière)
- Café de la Traverse
- Maison de quartier de Sandy Beach
- École aux Quatre-Vents de Rivière-au-Renard
- École Saint-Paul de Saint-Maurice de l'Échourie
- Maison de la famille Parenfant de Gaspé
- École Elementary School
- Douglas Community Centre
- Centre culturel le Griffon
- CPE des Butineurs

GRANDE-VALLÉE

- Halte-Parents de la Vallée

Pour plus d'informations,
cliquer sur le lien suivant



Mai May 2024



Rosalie, 10 ans


Saviez-vous que mai est le mois de l'arbre et des forêts?

Il y a plusieurs activités de remises d'arbres sur notre territoire, veuillez consulter le lien suivant.

There are several tree giveaways across our territory, consult the following link for more info.



Activités de remises d'arbres

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Pouvoir des mots</p> <p>Tu veux améliorer tes connaissances en lecture et en écriture afin d'accroître ton potentiel et ton implication dans la communauté? Tu veux te préparer aux tests d'équivalence de niveau secondaire?</p> <p>À Pouvoir des mots Gaspé tu peux apprendre à ton rythme selon un horaire flexible, qui te convient. Cet organisme en alphabétisation te permettra d'acquérir des connaissances dans une ambiance chaleureuse et de développer de nouveaux liens!</p> <p>Pouvoir des mots Gaspé, c'est TON alternative! 418 368-7500</p> 			1	2 Journée nationale du sport et de l'activité physique	3	4
5	6	7	8	9	10	11

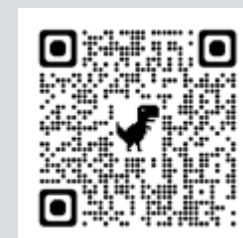
Mai May 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
12 Fête des mères	13 Semaine québécoise des familles (13 au 19 mai) Semaine québécoise de la garde scolaire (13 au 17 mai)	14	15 Journée internationale de la famille	16	17	18 Opération Grand Nettoyage Brigade Verte du grand Gaspé
19	20 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES CONGÉ	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Journée mondiale sans tabac	

Semaine québécoise des familles

Au mois de mai, à chaque année, la Semaine québécoise des familles est soulignée à travers le Québec pour promouvoir et valoriser la famille ainsi que l'importance de sa contribution pour la société. Gaspé ne fait pas exception! Plusieurs partenaires offrant des services aux familles se réunissent pour offrir une semaine d'activités spéciales aux familles de la région. À surveiller, au début du mois de mai, sur le site de la Ville de Gaspé, le calendrier des activités offertes par les organismes partenaires.

Consulter le site web du parc Forillon pour connaître le début des activités



Consult the Forillon Park website to find out when activities begin

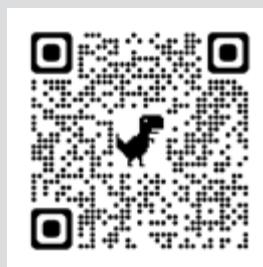


Juin June 2024



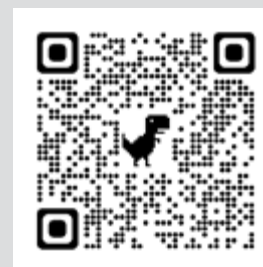
Lauralee, 10 ans

Pour connaître la date d'entrée à l'école des enfants de notre territoire






Site web du Centre de services scolaire des Chic-Chocs

To find out when the children of our territory will be starting school



Site web de la Eastern Shores School Board

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>Accès Sages-femmes Côte-de-Gaspé</p> <p>Ce collectif a pour mission d'offrir aux familles de la MRC l'accessibilité aux services de sages-femmes, afin de permettre à celles-ci d'être accompagnées lors de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale, du professionnel de leur choix, et ce, dans le lieu de leur convenance. Le collectif travail pour permettre aux familles de vivre une expérience d'accouchement en accord avec leurs valeurs, tout en encourageant une approche personnalisée et communautaire de la naissance.</p> 		<p>Centre communautaire Douglas – Douglas community Centre</p>  <p>Le centre communautaire Douglas est un Centre de loisirs qui offre aux résident.e.s de Douglstown et des environs des espaces accueillants comme le café communautaire Dougtown ainsi qu'une offre variée d'activités de loisir et de services communautaires, le tout dans nos valeurs d'inclusion, de partage, de solidarité et d'innovation. Suivez-nous pour profiter des cuisines collectives, des activités parascolaires, des locations de salles pour des fêtes d'enfants, et pour suivre notre programmation et nos activités familiales!</p>		<p>Espace Gaspésie-les-îles</p>  <p>Notre mission: prévenir toutes les formes de violence faites aux enfants. Vous avez besoin d'aide pour accompagner un enfant qui vit de la violence? Vous avez des doutes sur une situation? Vous cherchez des manières d'aborder la violence ou la cyberviolence avec vos jeunes? Vous voulez des trucs pour faire de l'éducation à la sexualité, ou pour adopter une discipline plus bienveillante? N'hésitez pas à nous contacter! Bilingual services. info.espacegim@espacesansviolence.org 1-866-368-2015</p>		<p>1</p> <p>Journée mondiale des parents</p>
2	3	4	5 Journée mondiale de l'environnement	6 Journée de la Gaspésie	7	8

Juin June 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
9	10 Semaine québécoise de la paternité (10 au 16 juin)	11	12	13	14	15
16 Fête des pères	17	18	19	20  Dernier jour de classe – CSSCC et ESSB Premier jour d'été	21 Journée nationale des peuples Autochtones	22 Ouverture de la plage Haldimand (surveillance)
23	24 FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC (surveillez les activités dans vos municipalités)	25	26	27	28	29

30

Parka a découvert que la petite chauve-souris brune est une bonne amie des campeurs. Trouve combien de moustiques environ cette chauve-souris peut manger par nuit d'activité. Encerle la bonne réponse.

- A) 15 à 30 B) 100 C) plus de 500



Parka has discovered that the little brown bat is a good friend to campers. Guess how many mosquitoes this bat can eat per night. Circle the correct answer.

- A) 15 to 30 B) 100 C) More than 500

Juillet July 2024



Saviez-vous que?

Au Club de golf Fort-Prével, l'entrée est gratuite pour les jeunes de 12 ans et moins

Au Club de golf de Murdochville, l'entrée est gratuite pour les jeunes de 12 ans et moins accompagnés d'un membre du club

Univers Loisirs à Gaspé est un programme d'accompagnement loisir pour les personnes vivant avec un handicap

Ethan, 9 ans

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
	1 FÊTE DU CANADA (surveillez les activités dans vos municipalités)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 Journée québécoise des phares

Juillet July 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	<p>Aire ouverte</p> <p>Aire Ouverte est un programme qui offre des services pour améliorer la santé et le bien-être. Il est destiné aux jeunes de 12 à 25 ans, à leur famille et à leurs proches.</p> <p>L'équipe compte des intervenant.es psychosocial.es qui interviennent notamment en santé mentale (consommation, questionnements sur l'identité, difficultés relationnelles, anxiété, etc.), ainsi qu'une infirmière clinicienne qui répond aux besoins touchant la santé sexuelle et la santé physique (test de grossesse, contraception, dépistages ITSS, etc.).</p> <p>Les services sont gratuits, confidentiels, faciles d'accès et conçus en collaboration avec les jeunes de la région. Ils sont disponibles six jours par semaine, avec ou sans rendez-vous.</p> <p>Pour en savoir plus et/ou être au courant de nos activités dans la communauté.</p>		

Gaspé, le plein air adapté pour tous, au cœur de son offre

Dans un souci de rendre accessible pour tous ses infrastructures de loisirs ainsi que le plus d'activités possible aux gens vivant avec un handicap, la Ville de Gaspé travaille activement à l'adaptation de ses infrastructures et aux développements de projets inclusifs sur son territoire. En partenariat avec le Centre de formation de la Côte-de-Gaspé et l'URLSGIM, le développement du projet de l'Association des personnes handicapées de Gaspé « Univers Loisir Gaspé » a vu le jour en 2021. Ce service d'accompagnement en plein air estival permet aux personnes vivant avec un handicap de pratiquer des sports extérieurs tels : le vélo adapté, la marche en sentier, la baignade en mer, la pêche, la voile, les jeux d'adresse extérieurs. Depuis l'été 2023, la planche à pagaie et le kayak de mer ont été ajoutés à l'offre du programme.



Les sports d'hiver sont aussi au rendez-vous dans l'offre de service dont la Ville désire faire bénéficier ses citoyens. Une flotte de 10 luges de parahockey ainsi que 2 Lugi-glaces sont maintenant disponibles à l'aréna de Rivière-au-Renard. En partenariat avec le mont Béchervaise, un tandem-ski et une équipe de pilotes accompagnateurs motivés offrent la chance aux gens moins mobiles de vivre les plaisirs de la glisse en toute sécurité. Depuis l'hiver 2024, 2 luges Agilix seront mises à la disposition des habitants pour découvrir les pistes de ski de fond de la ville. En accord avec les objectifs de sa politique familiale, la Ville de Gaspé compte continuer à supporter et développer l'offre de loisirs adaptés et développer un répertoire des services disponibles pour tous. En attendant nous vous invitons à aller visiter, la page FB de « Univers Loisir Gaspé » ainsi que l'offre de service du mont Béchervaise sur leur site web. Suivez la page de l'Association des personnes handicapées de Gaspé ainsi que celle de la Ville pour vous tenir au courant. Ne pas manquer les diverses « activités-découvertes » ouvertes à toute la famille à venir dans divers sports adaptés.



Août August 2024



Agate, 10 ans

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
<p>La Maison des jeunes L'Oasis Jeunesse de L'Estran</p>  <p>La MDJ, c'est LA place où les jeunes se réunissent et réalisent des projets, ateliers de préventions, activités sportives, culturelles et bien plus. Elle a comme mandat d'accompagner les jeunes afin qu'ils deviennent critiques-actifs-responsables. Diverses valeurs dont le respect, l'inclusion sociale, l'entraide, la solidarité et l'engagement etc., sont mises de l'avant. Nos intervenants sont formés et à l'écoute des besoins grandissants des jeunes. Nos coordonnées : 418 393-2455, 1 de la rivière, Grande-Vallée</p>		<p>Halte-Parents de la Vallée</p>  <p>Depuis 1992, Halte-Parents de la Vallée occupe une place de choix dans la vie des familles du secteur l'Estran. La Maison de la Famille de l'Estran, c'est un milieu de vie, un lieu de rencontres, une place de services, un centre d'activités pour toute la famille. C'est une équipe dévouée aux familles qui reçoivent le soutien et l'aide nécessaires à l'accomplissement du rôle parental.</p>		1	2	3
4	5	6	7	8 Festival Musique du Bout du Monde (8 au 11 août)	9	10

AOÛT August 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
11 Journée internationale de la jeunesse	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 Le Blitz des loisirs
25	26	27	28	29	30	31

En silence, Parka observe :
une baleine, un phoque, un
ours et un porc-épic.
Coche les animaux que
tu as vus durant tes visites
au parc national Forillon.



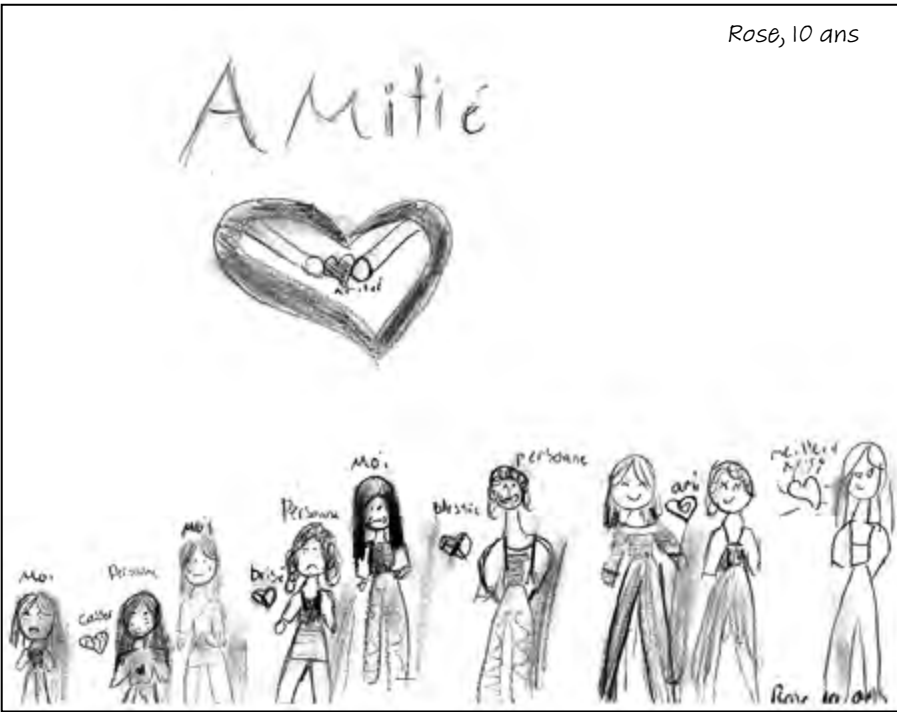
Silently, Parka observes: a whale,
a seal, a bear and a porcupine.
Check off the animals you have
seen during your visits to Forillon
National Park.

Septembre September 2024

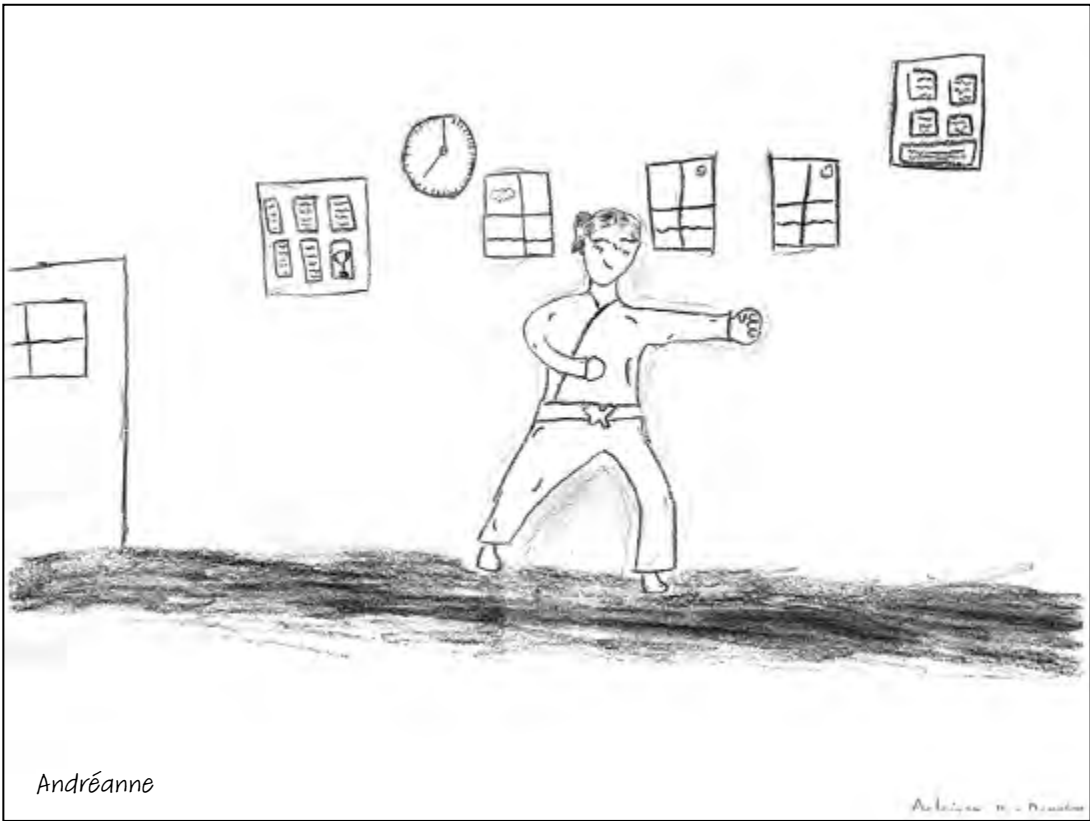
DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
1	2 FÊTE DU TRAVAIL CONGÉ	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Septembre September 2024

DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY
15	16	17	18	19	20	21
22 Premier jour d'automne	23	24	25	26	27	28
29	30	<p><i>Restez à l'affut, la 9^e édition du planificateur familial vous sera remise en début d'année scolaire! Nous vous souhaitons une belle année scolaire 2024-2025!</i></p> <p><i>Stay tuned, the 9th edition of the organizer will be sent to you at the beginning of the school year! We wish you a great school year 2024-2025!</i></p>				



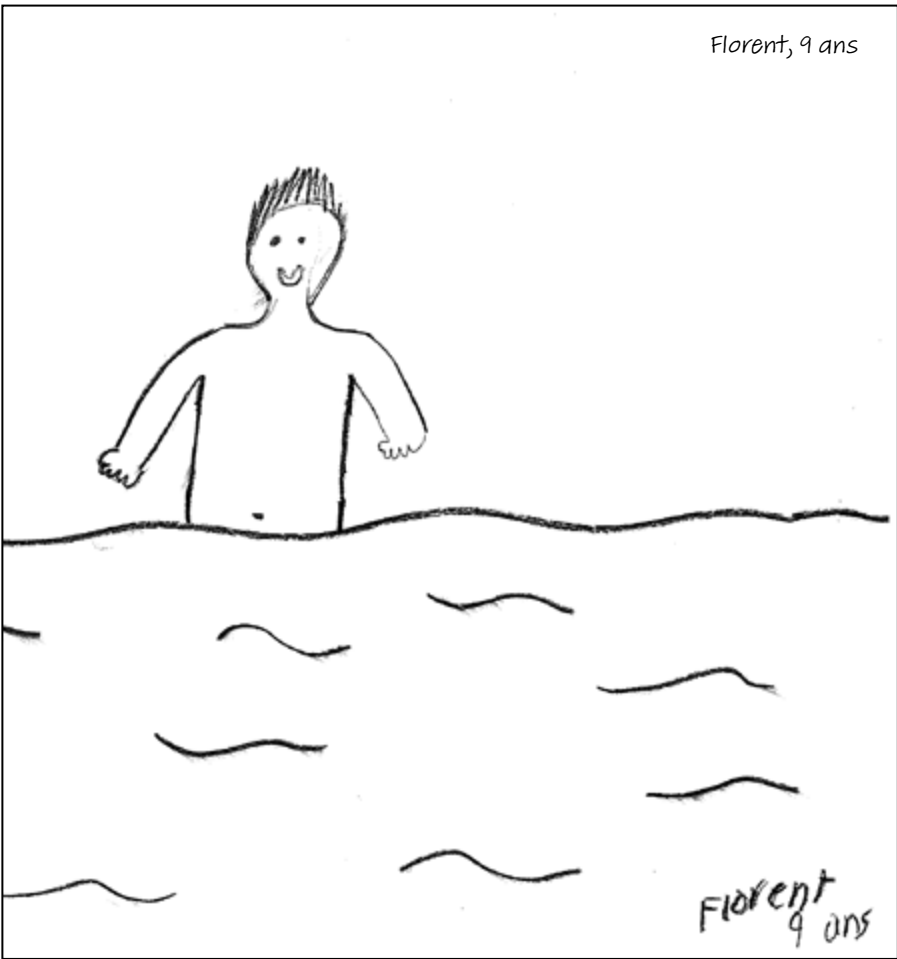
Rose, 10 ans



Andréanne



Liam, 9 ans



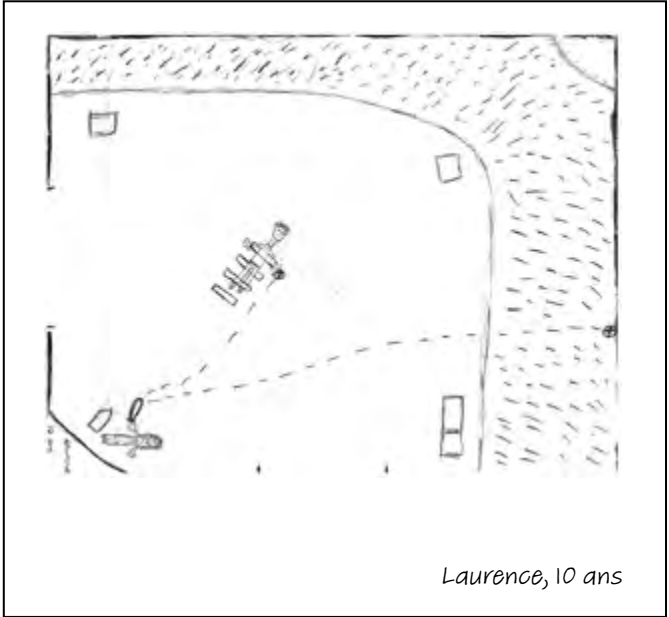
Florent, 9 ans

Florent
9 ans



Christophe, 9 ans

Christophe



Laurence, 10 ans



Famille Boulay



Famille
Coulombe-Chouinard



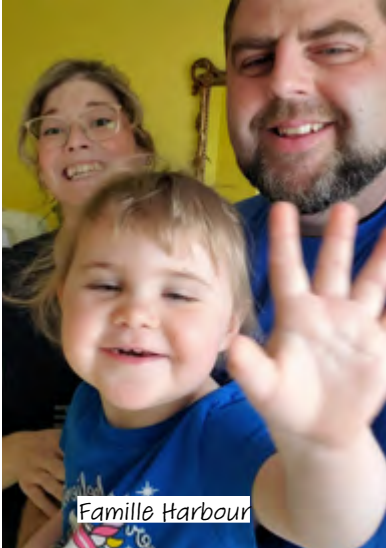
Famille Pariseau-Siphengphanh



Famille Paradis



Famille Cloutier



Famille Harbour



Famille Lapierre-Legault



Famille Fournier-Chrétien



Familles Cloutier et Plante



Famille Bernier



Famille Lapierre-Legault



Famille Minville



Famille Rivera Millot



Famille Bourgaize



Avec la participation financière de:

