

PLANIFICATEUR FAMILIAL 2026-2027

OUTIL D'ÉVEIL À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE
Territoire de la MRC de Coaticook

Sophia Pouliot
5 ans
CPE L'Enfantillage



Bonjour à tous les parents!



D'abord, merci d'utiliser le planificateur familial. Nous souhaitons qu'il vous soit utile tout au long de l'année.

C'est avec plaisir que plusieurs organismes, comités et institutions de la MRC de Coaticook vous remettent, encore une fois cette année, le Planificateur familial 2026-2027.

POUR QUE VOUS PUISSIEZ PROFITER AU MAXIMUM DE L'OUTIL, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT:

- Inscrivez les jours cycle du calendrier scolaire dans les cercles vides
- Inscrivez les dates de fêtes des personnes de votre famille ou des gens importants pour vous

CES SYMBOLES VOUS INDIQUENT CE QUE VOUS POURRIEZ FAIRE POUR AIDER VOTRE ENFANT À SE DÉVELOPPER.



Bulle de parole = langagier



Ballon = développement physique et moteur



Cœur = socioaffectif



Lumière = cognitif



Autobus = Passage vers l'école

- Les ressources disponibles dans votre milieu sont indiquées en bas de page.
- Les codes QR vous donnent accès à des informations ou des activités supplémentaires.

PERSONNES RESSOURCES OU SOUTIEN:

Vous avez des inquiétudes? Besoin de parler? D'échanger ou de vous rassurer sur votre quotidien de parents?

Des personnes sont là pour vous:

- Les éducatrices de vos enfants
- Les enseignants ou les intervenants de vos milieux scolaires

Ces personnes pourront aussi vous proposer des références adaptées à vos besoins.

D'AUTRES RESSOURCES EXISTENT:

- La Maison de la famille du Coaticook: 819 804-1010
- La Maison Séjour: 819 935-9272
- Clinique Médicale de Coaticook: 819 849-4808
- Parentestrie.com
- SANTEESTRIE.QC.CA/FAMILLE
- Le service *Ma grossesse* et le programme *Agir tôt*
- Info-social: 811 option 2

NOUVEAUTÉ!!

Suivez les codes QR vers des capsules santé en lien avec les différents mois de l'année

Conception
graphique par:


la
créativité
MelanieNadeau.com



Un livre par jour donne le goût de la lecture pour toujours

Raconter des histoires, quelle façon agréable de stimuler le développement du langage et de donner le goût de la lecture à votre enfant...

LISTE DES BIBLIOTHÈQUES DE LA MRC DE COATICOOK

East Hereford

15, rue de l'Église
East Hereford (QC) J0B 1S0

Mardi, mercredi et jeudi: 9h à 16h
Dernier samedi du mois: 10h à 11h30

819 844-2463

Estelle-Bureau de Compton

29, chemin de Hatley
Compton (QC) J0B 1L0

Mardi: 13h à 18h
Jeudi et vendredi: 15h à 18h
Samedi: 10h à 13h
Horaire d'été: 24 juin au 25 août
Fermé: 5 au 11 août

819 835-0404

Françoise-Maurice de Coaticook

34, rue Main Est
Coaticook (QC) J1A 1N2

Mardi et mercredi: 12h à 17h

Jeudi et vendredi: 12h à 20h

Samedi: 9h à 13h

Dimanche: 12h à 15h

819 849-4013

Martinville

223, rue Principale Est
Martinville (QC) J0B 2A0

Mardi: 18h30 à 20h

Jeudi: 10h30 à 12h et 18h30 à 20h

Samedi: Heure du conte 10h à 12h

819 501-8585

Saint-Malo

127, rue Principale
Saint-Malo (QC) J0B 2Y0

Vendredi: 18h à 20h

Dimanche: 10h à 12h

819 849-7280 poste 3610

Saint-Venant-de-Paquette

5, chemin du Village
Saint-Venant-de-Paquette (QC) J0B 1S0

Lundi: 13h à 16h

Mardi: 9h30 à 10h30

2^e vendredi du mois: 19h à 21h30

819 658-3660

Waterville

150, rue Compton Est
Waterville (QC) J0B 3H0

Lundi, mardi et mercredi: 18h à 20h

Jeudi: 14h à 16h

Samedi: 10h à 12h (sauf l'été)

Club de lecture: une fois par mois à partir
de 19h les jeudis soir

819 837-0557



4155, rue Brodeur, Sherbrooke (QC) J1L 1K4 | 819 565-9744 ou 1 866 851-2580 | Télécopieur 819 565-9157

www.reseaubiblioestrie.qc.ca

CROQUE LIVRES

JE PRENDS UN LIVRE

JE DONNE UN LIVRE

C'est quoi?

Les Croque-livres sont des points de chute qui offrent aux enfants un libre accès à des livres partagés.



Où sont-ils?

Barnston-Ouest
Coaticook
East Hereford
Saint-Herménégilde
Sainte-Edwidge-de-Clifton
Saint-Malo
Waterville



Trouvez-les aussi
sur CROQUELIVRES.CA

Chaque enfant se développera à son rythme selon les 4 sphères suivantes: Motrice, langagière, socio affective et cognitive.

Tant qu'il progresse il n'y pas lieu de s'inquiéter. C'est par le contact avec un environnement diversifié qu'il évoluera. Comme parent, il est important de stimuler votre enfant, mais vous n'avez pas besoin de matériel ou de jouets particuliers pour le faire.

Comment établir une bonne routine de dodo :



A simple line drawing of a house with smoke coming out of the chimney, set against a background of stylized trees. The drawing is composed of black outlines on a white background. The house is on the right side, with a chimney on the roof emitting three wavy lines representing smoke. The background features several vertical, curved lines representing tree trunks and branches.

Il n'y a pas de parent parfait, mais
il y a un million de façons d'être
un bon parent.

– Jill Churchill

DIMANCHE								LUNDI								MARDI								MERCREDI								JEUDI								VENDREDI								SAMEDI																							
AOÛT 2026 D L M M J V S 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																OCTOBRE 2026 D L M M J V S 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																1								2								3								4								5							
																																																JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région-de-Sherbrooke																							
																7								8								9								10								11								12															
																FÊTE DU TRAVAIL																																																							
																CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township								SEMAINE INTERNATIONALE DE L'ALPHABÉTISATION																																															

13	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19
20	21 ☐ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région-de-Sherbrooke	22 ☐ ÉQUINOXE D'AUTOMNE	23 ☐	24 ☐	25 ☐ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township	26
27	28 ☐	29 ☐	30 JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION	Notes 		



ACTI-SPORTS
MRC Coaticook



@actisportscoaticook
@labcoaticook

497, rue St-Jean-Baptiste, QC, Coaticook, J1A 2K2
(819) 849-7016
www.actisportscoaticook.ca

Session AUTOMNE 2026

Début de la session le 14 septembre
Semaine porte ouverte du 7 au 13 septembre

Pour les nouvelles inscriptions jeunes 18-30 ans

Octobre 2026

...

Saviez-vous que ...

Pour aider votre enfant à développer son langage, soyez à l'écoute de ses signaux de communication (pleurs, gestes, sons, etc.). Reformulez correctement ce qu'il veut dire en ajoutant des mots.

Capsule santé

Prendre ses précautions pour la tournée de bonbons



Maëly Gaudreau, 3 ans
CPE L'Enfantillage

Activité

Je fais une sortie avec mon enfant à la bibliothèque municipale. C'est gratuit! Les coordonnées de toutes les bibliothèques se trouvent au début du planificateur familial.

Vous pouvez aussi valider si des croques livres sont disponibles près de chez vous!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																										
SEPTEMBRE 2026 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S			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				Notes			1	2 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA NON-VIOLENCE	3
D	L	M	M	J	V	S																																										
		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																																													
4 SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES	5 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke	6 JOURNÉE MONDIALE DU SOURIRE	7	8	9	10																																										

11	12 ACTION DE GRÂCE CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	13	14	15	16 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township	17																																										
18	19	20	21	22	23 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Coaticook	24																																										
25/31  HALLOWEEN	26	27	28	29	30	NOVEMBRE 2026 <table> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S	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					
D	L	M	M	J	V	S																																										
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																																															

Novembre 2026



Saviez-vous que...

Le développement moteur à l'intérieur se favorise par le jeu libre, la répétition de mouvements (rouler, ramper, marcher à quatre pattes) et l'aménagement d'un espace d'exploration. Utilisez des coussins, couvertures, boîtes en carton et ce qui se trouve déjà à la maison pour créer un parcours moteur à faire avec votre enfant.

- Gouvernement du Québec

Capsule santé

Quelles sont les différences entre un rhume, une grippe et la covid-19?



Évalie Veilleux, 3 ans
CPE L'Enfantillage



Pensée positive

Je suis parfaitement imparfait et c'est parfait!
– Les 100 phrases magiques pour booster la confiance des enfants

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1  RECULER L'HEURE ET VÉRIFIER LES PILES DES AVERTISSEURS DE FUMÉE ET MONOXYDE DE CARBONE	2	3	4	5	6 Journée Pédagogique C.S. Eastern Township	7
	9 Journée Pédagogique C.S. Région Sherbrooke	10	11 Jour du Souvenir	12	13 Journée Pédagogique C.S. Hauts-Cantons	14

15	16 	17 	18 	19 	20  JOURNÉE MONDIALE DE L'ENFANCE JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Eastern Township	21
22	23 	24 	25 	26 	27  JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke	28
29	30 	Notes 			OCTOBRE 2026 D L M M J V S 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 DÉCEMBRE 2026 D L M M J V S 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	



Saviez-vous que...

L'IMPORTANCE DU CONSENTEMENT DES ENFANTS

Il n'est pas nécessaire de faire des bisous ou des câlins en guise de remerciement, de salutation, de reconnaissance ou de politesse.

- Une poignée de main
- Un sourire
- Une salutation de la main
- Un baiser soufflé
- Un simple mot

... peuvent suffire pour saluer ou remercier quelqu'un.
S'il en est ainsi pour les adultes, même chose pour les enfants.

Mathys Raymond, 5 ans
CPE les trois pommes



<https://roxannecuisine.com/cake-pops-au-gateau-red-velvet/>

DIMANCHE								LUNDI								MARDI								MERCREDI								JEUDI								VENDREDI								SAMEDI							
NOVEMBRE 2026 D L M M J V S 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								JANVIER 2026 D L M M J V S 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								1								2								3								4								5							
6								7								8								9								10								11								12							
								JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke																																															

13	14	15	16	17	18	19
20	21 SOLSTICE D'HIVER CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke	22	23	24 RÉVEILLONS DE NOËL	25 NOËL	26
27	28 CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	29	30	31 RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN	Notes	



**CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE**
DE LA MRC DE COATICOOK

873-878-1044



**Épicerie
Sociale**



Préparons des
Fêtes pleines de
chaleur et de partage!

Besoin d'un coup de pouce?
*Si vous traversez une période financière difficile,
sachez que le service de dépannage alimentaire
est là pour vous. N'hésitez pas à nous contacter,
nous sommes là pour vous soutenir.*

 www.cabmrcccoaticook.org

Janvier 2027



Saviez-vous que...

Le développement cognitif c'est le développement de la mémoire, de l'attention, du raisonnement et de la planification. C'est ce qui permet à l'enfant de comprendre ses émotions, ses pensées et ses comportements ainsi que le monde qui l'entoure. Pour le soutenir, laissez-le explorer.

Capsule santé

Quel est le traitement de base de la gastro-entérite ?



Éléonore Desjardins,
CPE L'Enfantillage



Pensée positive

Apprendre c'est comme une fête dans mon cerveau!

– Les 100 phrases magiques pour booster la confiance des enfants

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																				
DÉCEMBRE 2026 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S			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			FÉVRIER 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S		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							Notes			1  JOUR DE L'AN CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	2
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
		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																																																																																						
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
	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																																																																																										
3	4 CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	5 C.S. Eastern Township	6 FÊTE DES ROIS MAGES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	7	8	9																																																																																				

10	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16
17	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons	23
24/31	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	30



ACTI-SPORTS
MRC Coaticook



@actisportscoaticook
@labcoaticook

497, rue St-Jean-Baptiste, QC, Coaticook, J1A 2K2
(819) 849-7016
www.actisportscoaticook.ca

Session HIVER 2027

Début de la session le 11 janvier
Semaine porte ouverte du 4 au 10 janvier

SCUDÉ
ZONE 5

**FONDS
JEUNESSE**
de la MRC de Coaticook

Pour les nouvelles
inscriptions jeunes
18-30 ans

2027
RÉSEAUX

Février 2027



Suggestions pour le passage vers l'école

C'est maintenant le moment d'inscrire votre enfant à l'école! Pour vous mettre dans l'ambiance, faites lui découvrir l'école. Allez jouer sur la cour ou dans le parc-école.

Capsule santé

Comment prendre la température?



Livia Moore, 5 ans
CPE Les Trois pommes



Petits défis:

- Inscrire mon enfant à l'école: 1^{er} au 5 février 2027

CONSIGNE: Demandez à votre enfant de découper le rappel pour la période d'inscription à l'école.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																	
JANVIER 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S						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							1 PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR LE PRIMAIRE (01 AU 05 FÉVRIER) DÉBUT DU MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS	2	3	4 INSCRIPTION AU CAMP DE LA RELÂCHE KIONATA	5 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons	6
D	L	M	M	J	V	S																																																	
					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																																																							
7	8	9	10	11 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES ET DES FILLES DE SCIENCE	12 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	13																																																	

14	15	16	17	18	19	20																																										
21	22	23	24	25	26	27																																										
28	Notes					MARS 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S		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			
D	L	M	M	J	V	S																																										
	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																																													

C'est bientôt le temps d'inscrire votre enfant au programme Passe-Partout ou à la maternelle 4 ans ou 5 ans pour la prochaine année scolaire.

Surveillez votre journal local ou consultez le site Web du centre de services scolaire pour connaître les dates et les heures d'inscription dans l'école de votre quartier et quelles sont les options offertes à votre enfant.



Ces programmes sont offerts tout à fait gratuitement.

Centre de services scolaire des Hauts-Cantons

Québec

csshc.gouv.qc.ca

Mars 2027

MOIS DE L'ALIMENTATION

Saviez-vous que...

Le programme **Agir tôt** vise les enfants âgés de moins de 7 ans et leur famille. Il permet d'identifier le plus rapidement possible les indices de difficultés dans le développement d'un enfant afin de l'orienter vers les bons services. L'objectif du programme est donc de soutenir le développement du plein potentiel des enfants et de faciliter leur entrée à la maternelle.

Les services du programme **Agir tôt** sont gratuits et offerts sur une base volontaire. Ils sont accessibles dans l'ensemble des CISSS et les CIUSSS du Québec.

Si le développement de votre enfant vous préoccupe : 819-583-2572 poste 0

SANTEESTRIE.QC.CA/FAMILLE

Capsule santé

Les nausées et vomissements quand consulter un médecin ?



Jacqueline Angulo-Monroy, 4 ans
Maternelle 4 ans Gendreau

Recette

MUFFIN PRÉFÉRÉ DU LAPIN DE PÂQUES

- 1 ¼ tasse de farine de blé entier à pâtisserie
- ½ tasse de flocon d'avoine
- 1 ½ c. à thé de poudre à pâte
- 2 œufs
- ⅓ tasse d'huile de canola
- ½ tasse de sirop d'érable
- ⅓ tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille
- 1 carotte râpée
- Sucre d'érable

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger la farine, les flocons d'avoine et la poudre à pâte.
3. Dans un autre bol, battre les œufs, l'huile, la vanille, le sirop d'érable et le lait. Ajouter les carottes râpées.
4. Mélanger les ingrédients liquides aux ingrédients secs et verser dans des moules à muffins. Saupoudrer les muffins de sucre d'érable.
5. Cuire 15 à 20 minutes.

– Cuisine futée

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																										
FÉVRIER 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S		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							1 SEMAINE DE RELÂCHE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	2	3	4	5	6
D	L	M	M	J	V	S																																										
	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																																																
7	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	9	10	11	12	13																																										

14	15	16	17	18	19	20																																								
			SAINT-PATRICK			ÉQUINOXE DE PRINTEMPS																																								
21	22	23	24	25	26	27																																								
					VENDREDI SAINT	AVANCER L'HEURE ET VÉRIFIER LES PILES DES AVERTISSEURS DE FUMÉE ET MONOXYDE DE CARBONE																																								
28	29	30	31	Notes		AVRIL 2027																																								
PÂQUES	LUNDI DE PÂQUES					<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S					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
D	L	M	M	J	V	S																																								
				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																																									
	CONGÉ																																													
	C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township																																													



Maison
 de la
Famille
 MRC de COATICOOK


 Maison de la famille
 Coaticook

50, rue Court, Coaticook, QC J1A 1K9
 819 804-1010
www.mfmrccoaticook.com

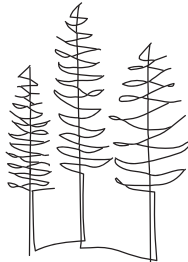
Activités
 Pré et post-natal
 Pour les parents
 Parent-enfant
 Activités familiales.



Accompagnatrices de milieu
 Accessibles, à l'écoute
 et là où vous vous trouvez!
 Rencontrez-les de façon
 confidentielle
 et sans jugement.



Halte-garderie
 Éducatrices de confiance
 pour vous offrir du répit.



Avril 2027

MOIS DE L'HYGIÈNE
DENTAIRE

Saviez-vous que...

Idéalement, pour une bouche en santé, avec l'aide de mes parents :

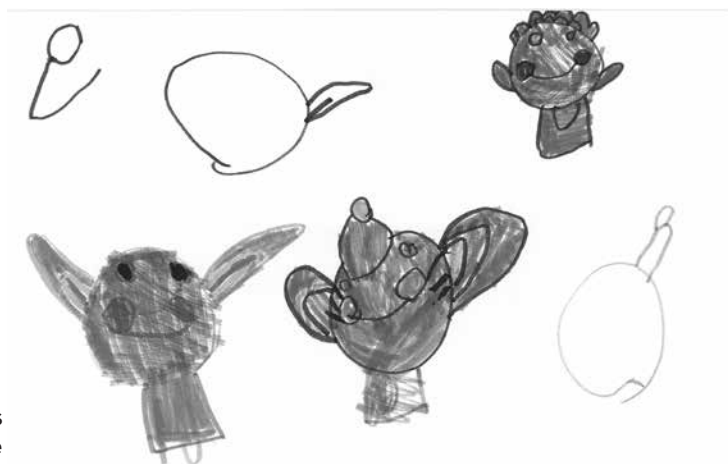
- ✓ Je brosse mes dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes.
- ✓ J'utilise du dentifrice fluoré dès l'apparition de mes premières dents.
- ✓ Je crache le surplus de dentifrice.
- ✓ Je ne rince pas ma bouche et j'évite de boire de l'eau, 30 minutes après le brossage.

Capsule santé

Comment aider les jeunes enfants à passer à l'heure avancée ?



Romi Morin, 5 ans
CPE l'Enfantillage



Pensée positive

J'ai retrouvé mon sourire parmi ceux que tu m'as offerts.

– Romain Guillaume

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																										
MARS 2027 <table> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr> <td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr> <td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr> <td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr> <td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S		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				Notes			1   POISSON D'AVRIL	2	3
D	L	M	M	J	V	S																																										
	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																																													
4	5  INSCRIPTION AU CAMP KIONATA (5 AU 25 AVRIL)	6 	7 	8 	9  JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CS Région Sherbrooke	10																																										

11	12 Journée Pédagogique C.S. Hauts-Cantons C.S. Eastern Township	13	14	15	16	17																																																	
18	19 Journée Pédagogique C.S. Région Sherbrooke	20	21	22 Jour de la Terre	23	24																																																	
25	26	27	28	29	30 Journée Pédagogique C.S. Hauts-Cantons C.S. Eastern Township	MAI 2027 <table> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr> <td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr> <td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr> <td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	D	L	M	M	J	V	S							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					
D	L	M	M	J	V	S																																																	
						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																																																						

ÉCOCENTRES

COATICOOK & WATERVILLE

2027

HEURES D'OUVERTURE

COATICOOK

461, rue Ernest-Lafaille

Mercredi et jeudi

8 h 30 à 17 h 00

*fermeture à 16h en novembre

1 samedi sur 2

8 h 30 à 15 h 00

WATERVILLE

205, rue Dominion

Vendredi

8 h 30 à 17 h 00

*fermeture à 16h en novembre

1 samedi sur 2

8 h 30 à 15 h 00



Mai 2027



Saviez-vous que...

Vous pouvez poser des petits gestes gratuits qui font du bien!

- Prendre des nouvelles d'une personne importante
- Respecter le rythme de l'autre
- Offrir son aide spontanément
- Faire un compliment
- Offrir des encouragements
- Faire un sourire
- Être patient dans une situation difficile
- Écrire à un.e ami.e
- Faire un câlin

– Carol-Anne Veilleux Psychoéducatrice

Capsule santé

Trousse de premiers soins les essentiels :



Maëva Lessard, 5 ans
CPE L'Enfantillage

Activité

Demandez l'aide de quelqu'un qui aime faire pousser des plantes, des fruits et des légumes pour vous aider dans votre jardinage. Ainsi il y aura partage de savoir et une belle activité intergénérationnelle!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																				
AVRIL 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S					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		JUIN 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S			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				Notes				1
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
				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																																																																																					
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
		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																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																				
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke																																																																																										

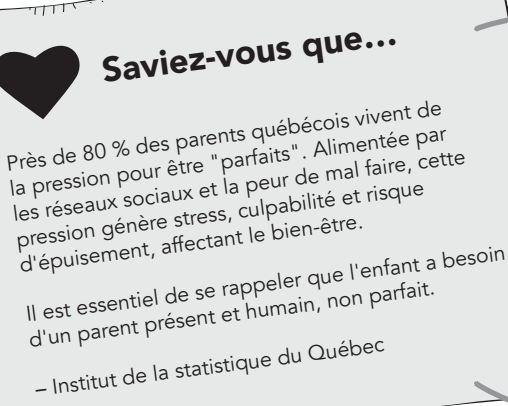
9	10	11	12	13	14	15
FÊTE DES MÈRES	SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES				JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township	
16	17	18	19	20	21	22
	SEMAINE QUÉBÉCOISE INTERGÉNÉRATIONNELLE JOURNÉE NATIONALE DES BEAUX-PARENTS				JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township				



circonflexe
Empruntez gratuitement de
l'équipement, tout près de chez vous!
Au Centre Sportif Desjardins | Coaticook

- Vélos
- Trotтинettes
- Planches à roulettes
- Jeux de jardin
- Équipements de sports de raquette
- Bien plus encore!





Saviez-vous que...

Près de 80 % des parents québécois vivent de la pression pour être "parfaits". Alimentée par les réseaux sociaux et la peur de mal faire, cette pression génère stress, culpabilité et risque d'épuisement, affectant le bien-être.

Il est essentiel de se rappeler que l'enfant a besoin d'un parent présent et humain, non parfait.

— Institut de la statistique du Québec

Comment traiter une piqûre d'insecte ?



Pensée positive

– Robert Fulghum.

DIMANCHE								LUNDI								MARDI								MERCREDI								JEUDI								VENDREDI								SAMEDI																																																																																																																		
MAI 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																D	L	M	M	J	V	S							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						JUILLET 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>																D	L	M	M	J	V	S					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	1								2								3								4								5							
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																																																												
						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																																																																																																																																																																	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																																																												
				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																																																																																																																																																												
																																								JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Région Sherbrooke C.S. Hauts-Cantons																																																																																																																										
6								7								8								9								10								11								12																																																																																																																		
								SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA PATERNITÉ JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township																																																																																																																																																										

13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
FÊTE DES PÈRES	SOLSTICE D'ÉTÉ		DÉBUT DU CAMP KIONATA JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	 FÊTE NATIONALE DES QUÉBÉCOIS ET QUÉBÉCOISES CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	
27	28	29	30	Notes		



FONDS LOISIRS

Sports et culture

Pour plus d'informations



-  Disponible pour les citoyens de la MRC de Coaticook
-  Formulaire en ligne simple et rapide
-  Remboursement jusqu'à 150\$ par demande et maximum 750\$ par année, par adresse.
-  Pour augmenter l'accessibilité aux loisirs



MUSÉE
BEAULNE

AU CHÂTEAU NORTON

Venez profiter de votre musée !

- Des expositions enrichissantes à découvrir en famille
- Du thé accompagné de pâtisseries sur la véranda en juillet et août
- Du 16 septembre au 15 mai : tous les jours, de 13 h à 16 h 30
- Du 16 mai au 15 septembre : du mardi au dimanche, de 10 h à 17 h



Information : 819 849-6560 | www.museebeaulne.qc.ca



Suggestions pour le passage vers l'école

C'est le moment de commencer vos achats de matériel scolaire ! Profitez de cette période moins achalandée pour magasiner avec votre enfant. Il choisira son matériel, ce qui lui donnera envie de l'utiliser et d'aller à l'école.

Si vous avez besoin de soutien financier pour cette étape, informez-vous auprès du secrétariat de votre école.



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																																																																				
JUIN 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> AOÛT 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Notes				D	L	M	M	J	V	S			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				D	L	M	M	J	V	S	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					1  FÊTE DU CANADA	2	3
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
		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																																																																																							
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
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																																																																																								
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



Profitez des nombreuses activités organisées par la



• Randonnées
 • Pique-nique
 • 5 à 7
 • Sorties culturelles
 • Sports
 • Et+

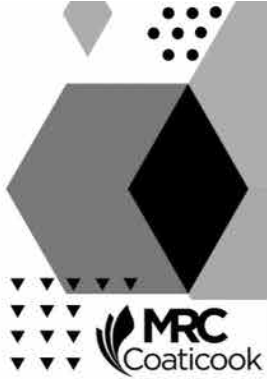


NOUVEAUX RÉSIDENTS - BRIGADE
 D'ACCUEIL - RÉGION DE COATICOOK

**SERVICE D'ACCUEIL POUR LES NOUVEAUX
 RÉSIDENTS DE LA RÉGION**

Communiquez avec nous ou rendez vous en ligne pour
 consulter notre guide d'accueil régional.
www.regiondecoaticook.ca/setablir/nouveaux-residents/

PATRICIA GARDNER
 Agente d'accueil et d'immigration
 819 849-7083 poste 251 / accueil@mrcdecoaticook.qc.ca




Août 2027



Saviez-vous que...

Le lien d'attachement que votre enfant développera avec l'adulte qui en prendra soin lui permettra d'apprendre et de se développer tout au long de l'année. S'intéresser à cette personne vous permettra d'en parler à votre enfant positivement.

Comment faire ?

Identifiez des points communs entre vous et partagez-les à votre enfant. Pour aller plus loin, intéressez-vous, souriez et hochez la tête en présence de cette personne.

– Deborah MacNamara

Capsule santé

Adapter le choix de sac à dos selon le niveau scolaire :



Anaève Tremblay, 4 ½ ans
CPE les trois pommes

Activité

Prévoir des moments de reconnexion avec l'école :

- Jouer au professeur
- Aller jouer dans la cours d'école ou y faire un pique-nique
- Préparer son matériel scolaire
- Jouer à des jeux de société
- Inviter un ami à jouer à la maison

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL	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																																																																																				
	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons C.S. Eastern Township	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township																																																																																					
29	30	31	JUILLET 2027 <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table> SEPTEMBRE 2027 <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table> Notes				D	L	M	M	J	V	S					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	D	L	M	M	J	V	S					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	
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
				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																																																																																				
D	L	M	M	J	V	S																																																																																				
				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																																																																																					
	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Eastern Township																																																																																								

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec

138, rue Jeanne-Mance
Coaticook (Québec) J1A 1W3

Services disponibles pour les familles

819-849-9102 poste 57344

Famille, parents et enfants
Que désirez-vous savoir?

www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/famille-parents-et-enfants

Avec Acti-Bus planifiez vos trajets et votre quotidien.

Planifiez vos trajets | Organisez vos activités | Simplifiez votre quotidien.

Acti-Bus Toujours là pour vous!

Septembre 2027



Saviez-vous que...

POUR GARDER UN LIEN FORT
AVEC VOS ENFANTS

Le lien se construit dans les petits moments du quotidien, où l'on se retrouve, se dépose et partage de la joie. Les regards complices, les échanges de sourires, les discussions et les câlins rappellent à nos enfants qu'on est là pour eux.

- Deborah MacNamara

Capsule santé

Que faire en cas de poux ?



Julianne Blouin, 4 ½ ans
CPE L'Enfantillage



3 rituels pour nourrir l'attachement

Le premier bonjour de la journée

Quand vous réveillez votre enfant le matin, offrez-lui un accueil chaleureux et en douceur, prenez quelques minutes pour vous connecter. Quand le lien passe en premier, tout le reste suit.

Le repas familial comme point d'ancrage

Choisissez un repas par jour sans distractions, sans écran pour partager des regards, des histoires et des discussions. L'important n'est pas seulement de manger, mais d'être ensemble.

Les traces de notre lien

Dispersez dans la maison des photos, des phrases ou des petits souvenirs qui rappellent L'importance de chacun au sein de la famille.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																										
AOÛT 2027 <table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Notes	D	L	M	M	J	V	S	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							1	2	3 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE C.S. Hauts-Cantons	4
D	L	M	M	J	V	S																																										
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																																														
5	6 FÊTE DU TRAVAIL CONGÉ C.S. Hauts-Cantons C.S. Région Sherbrooke C.S. Eastern Township	7	8	9	10	11																																										

Gâteau à la vanille dans une tasse

PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	RENDEMENT	DIFFICULTÉ
2 min	1 min 30 s	1 min	1 portion	Facile

par L'équipe Mordu

INGRÉDIENTS

- Farine tout usage - 75 ml (½ tasse)
- Sucre - 30 ml (2 c. à soupe)
- Poudre à pâte - 1 ml (¼ c. à thé)
- Sel - 1 pincée
- Lait - 45 ml (3 c. à soupe)
- Huile de canola - 15 ml (1 c. à soupe)
- Vanille - 2,5 ml (½ c. à thé)
- Confettis à gâteau (voir note) - 5 ml (1 c. à thé)

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten - Lait animal (lactose)

NOTES DE FIN

Accompagnez votre gâteau d'une boule de crème glacée de votre saveur préférée. Vous pouvez remplacer les confettis à gâteau par quelques pépites de chocolat.

PRÉPARATION

1. Dans une tasse, mélangez la farine, le sucre, la poudre à pâte et la pincée de sel.
2. Ajoutez-y le lait, l'huile de canola et la vanille. À l'aide d'une fourchette, mélangez le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
3. Incorporer les confettis au mélange.
4. Faites cuire le mélange au micro-ondes pendant 90 secondes à puissance maximale.
5. Laissez reposer le gâteau 1 minute dans le micro-ondes, puis servez-le.



Quesadillas express au poulet

TEMPS TOTAL	TEMPS DE PRÉPARATION	PORTIONS	PRIX PAR PORTION	NIVEAU
30 min	10 min	6	7,92 \$	Facile

par IGA

INGRÉDIENTS

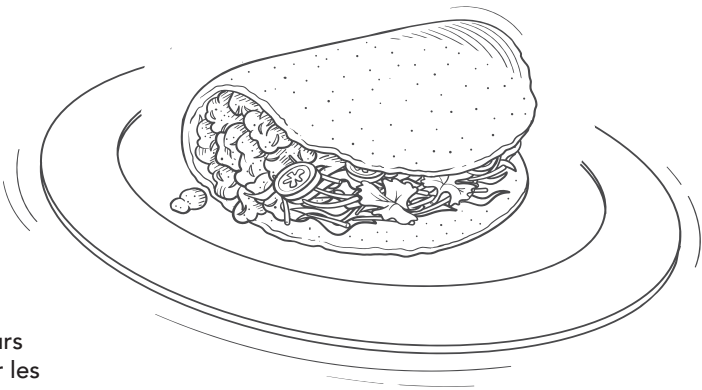
- 60 ml(¼ tasse) cup huile d'olive
- 125 ml(½ tasse) cup oignon rouge émincé
- 375 ml (1 ½ tasse) cup champignons tranchés
- 1 poivron orange, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) cup maïs en grains cuit (environ un épi)
- 7 ml (½ c. soupe) Tbsp mélange d'assaisonnements pour burritos
- Au goût sel et poivre
- 125 ml(½ tasse) cup salsa du commerce
- 500 ml (2 tasses) cup poulet barbecue du commerce, désossé et coupé en dés
- 8 tortillas de 20 cm (8 po)
- 375 ml (1 ½ tasse) cup fromage Monterey Jack ou tex-mex râpé
- Au goût salsa du commerce
- Au goût crème sure
- Au goût guacamole du commerce

Avis de non-responsabilité

Nous nous efforçons d'assurer l'exactitude des ingrédients, des informations nutritionnelles, des images de produits et des descriptions figurant sur notre site Web ; toutefois, ces renseignements peuvent changer de temps à autre. Veuillez toujours vous référer à l'emballage du produit pour obtenir les informations les plus récentes et exactes

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire dorer l'oignon, les champignons, le poivron et le maïs dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Transférer les légumes dans un grand bol et y incorporer les épices, la salsa et le poulet. Réserver.
2. Étendre les tortillas sur une surface de travail propre. Garnir la moitié inférieure des tortillas de 30 ml (2 c. à soupe) de fromage. Répartir le mélange au poulet réservé entre les tortillas. Garnir chaque tortilla d'une portion égale du reste du fromage. Plier les tortillas en deux.
3. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire dorer, 2 quesadillas à la fois dans 7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'huile d'olive, de 2 à 3 minutes par côté.
4. Accompagner de salsa, de crème sure et de guacamole



Répertoire des ressources et services

pour les familles de la MRC de Coaticook

Répertoire Web des services, événements
et actualités sociocommunautaires
www.ressourcescoaticook.com

**RESSOURCES
COATICOOK** Répertoire
sociocommunautaire
de la région de Coaticook

Activités parents/enfants

Maison de la famille de la MRC de Coaticook :

819 804-1010

Services offerts : Soirées en famille, cuisines
parents-enfants, divers ateliers créatifs et éducatifs
(Histoires de famille, Y'APP, etc.) et activités sociales gratuites.

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook :

819 849-4013

Service offert : Heure du conte
(voir l'horaire dans le planificateur).

Bibliothèques municipales du Réseau BIBLIO Estrie :

Services offerts : Heure du conte, activités jeunesse
et conférences. Communiquez directement
avec votre bibliothèque (voir les coordonnées au début
du planificateur).

Activités physiques, sportives et culturelles

Acti-Sports MRC de Coaticook : 819 849-7016

Amis du patrimoine de Saint-Venant-de-Paquette :

819 658-9050

Service des loisirs de la MRC de Coaticook :

819 849-7083, poste 247

Service des loisirs de la Ville de Coaticook :

819 849-2721, poste 253 (Sonia Côté)

Centre récréatif Gérard-Couillard de Coaticook :

819 849-6116

Centre culturel et communautaire de Waterville :

819 837-0275

Pavillon des arts et de la culture de Coaticook :

819 849-6371

Musée Beaulne : 819 849-6560

Centre d'art Rozynski à Way's Mill : 819 838-1657

Habillement

Boutique Mod'écolo (Jeunesse et adulte) :

819 849-7011, poste 201

Bassinette et layette - à la Ressourcerie

des Frontières (0-5 ans) : 819 804-1018

Friperie de la Maison de la Famille

(enfant et maternité) : 819 804-1010

Alimentation

Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook :

Cuisine collective Aux P'tits Oignons :

819 849-7011, poste 233

Dépannage alimentaire : 819 849-7011, poste 225

Popote roulante (nouvelles mamans) :

819 849-7011, poste 225

CIUSSS de l'Estrie-CHUS /

CSSS de la MRC-de-Coaticook :

Nutritionniste : 819 849-4876, poste 57312

Emploi

Carrefour jeunesse-emploi de la MRC

de Coaticook : 819 849-0440

Centre local d'emploi de Coaticook : 819 849-7080

Retour aux études - services d'orientation

(éducation aux adultes) : 819 849-7023, poste 1306

L'Éveil, ressource communautaire

en santé mentale : 819 849-3003

Service offert : insertion et soutien en milieu
de travail.

Services préscolaire et scolaire

Programme Passe-Partout :

Centre de services scolaire des Hauts-Cantons :

819 832-2477, poste 4715

Centre de services scolaire de la région

de Sherbrooke (pour Waterville) : 819-822-5672

Niveau primaire :

Voir le calendrier mensuel du planificateur familial
pour les journées de congé des différents centres de
services scolaires présents sur le territoire.

Scolarisation des parents :

819 943-3823

Un retour aux études pour les parents qui n'ont pas
complété leurs études secondaires avec une foule
d'avantages!

Transport public

Acti-Bus de la région de Coaticook : 819 849-3024

Transport adapté, circuit urbain, transport collectif

et transport interurbain (Coaticook - Compton - Sherbrooke).

Grossesses et services postnataux

CIUSSS de l'Estrie-CHUS /

CSSS de la MRC-de-Coaticook :

819 849-4876, poste 57316

Services offerts : Rencontre pré et postnatale,
programme OLO, vaccination, amis des bébés,
soutien à l'allaitement, prêts d'équipement,
de livres et de DVD, accompagnement
deuil postnatal.

Nourri-Source : 819 849-4876, poste 57299

Services offerts : Soutien à l'allaitement maternel,
marraine d'allaitement, haltes-allaitement.

Maison de la famille de la MRC de Coaticook :

819 804-1010

Services offerts : Bébé café, Bébé Futé,
pilates pré et postnatal, en forme avec bébé,
rencontres prénatales intensives, conférences
et réseautage.

Marraine Tendresse de l'Estrie : 819 562-0406

Service offert : soutien aux nouvelles mères

Naissance Renaissance Estrie : 819 569-3119

Service de relevailles.

Municipalités :

Remboursement pour l'achat de couches
de coton, cadeau en argent pour les
nouveau-nés (vérifiez avec votre municipalité).

Services de garde et d'animation estivale

Camp Kionata (Région de Coaticook) : 819 849-7014

Garderie La P'tite Laiterie (Coaticook) : 819 849-2272

Garderie le Petit Moulin (Saint-Malo) : 873 547-8585

CPE Entre Amis (Coaticook) : 819 849-6001

CPE L'Enfantillage (Coaticook) : 819 849-7403

(Deux installations et bureau coordonnateur du milieu familial)

CPE les Trois Pommes (Compton) : 819 835-0276

Halte-garderie de la Maison de la famille de la

MRC de Coaticook : 819 804-1010 *(sur réservation)*

Logement social

Coopérative d'habitation des Pins :

819 849-4065

Coopérative d'habitation des travailleurs

de Coaticook : 819 849-0306

Coopérative d'habitation Morgan :

819 849-9484

Office d'habitation de la Vallée

de la Coaticook (HLM) : 819 849-6238

Soutien aux familles

Centre jeunesse de l'Estrie : 819-868-0912

Services psychosociaux, évaluation,
signalement.

CIUSSS de l'Estrie-CHUS /

CSSS de la MRC-de-Coaticook :

819 849-4876, poste 57344

Services offerts : Programme SIPPE
(services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance)
et jeunes en difficulté.

Urgence détresse : 811

Info-santé : 811

Maison Séjour : 819 835-9272

Femmes victimes de violence avec leurs enfants.

Association des personnes handicapées

de la MRC de Coaticook : 819 849-4949

L'Éveil, ressource communautaire en santé

mental : 819 849-3003

Service offert : Programme de gestion
de l'anxiété.

Maison de la famille de la MRC de Coaticook :

819 804-1010

Accompagnatrice de milieu

819 943-3823

(Accompagnement personnalisé pour chaque personne).

Aide à domicile MRC de Coaticook :

819 849-7716

Services offerts : entretien ménager,
préparation de repas, aide aux courses, répit aux
proches aidants et soins à la personne.

Conception graphique par M la créativité - MelanieNadeau.com

Merci aux partenaires



*En terminant, nous souhaitons
souligner votre engagement tout au long de
l'année. En utilisant le planificateur familial, vous
avez pris le temps de structurer votre quotidien,
de créer des moments de qualité en famille et de
soutenir le développement de vos enfants.*

*Que cet outil continue de vous accompagner dans
votre organisation, vos projets et vos petits bonheurs du
quotidien. Merci de nous avoir fait confiance, et au plaisir
de vous retrouver au fil des prochains mois pour continuer
à grandir ensemble.*

– La MRC de Coaticook et ses partenaires

