

LES DÉCOUVERTES DÉPART SANTÉ

Des enfants plus **heureux** et en **meilleure santé**, dès la petite enfance



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE ACTIF

Le centre de la petite enfance Saplings ELC de Regina fait partie du groupe plus large des communautés Eden Care, qui offrent des services de santé et de logement aux aînés, aux adultes et aux enfants. Saplings s'est associé avec l'un des centres affiliés aux communautés Eden Care, le foyer Regina Lutheran Home, il y a un peu plus d'un an. Une fois par semaine au moins, le personnel et les enfants de Saplings se rendent ensemble à pied au foyer Lutheran pour faire des activités avec les aînés, notamment chanter des chansons et faire du bricolage. Ce n'est qu'après que le personnel de Saplings ait suivi la formation Départ Santé que l'idée leur est venue d'améliorer les activités intergénérationnelles en faisant faire aux aînés et aux enfants des activités physiques ensemble. Ils se sont rendu compte, grâce à une étroite collaboration avec le

récréothérapeute du foyer, que les aînés et les enfants faisaient beaucoup des mêmes activités, surtout des chansons avec geste qui contribuent à assouplir les doigts et améliorer la dextérité. L'équipe des activités récréatives se sert également de frites (« nouilles » en styromousse) pour améliorer la mobilité du tronc supérieur des aînés. « Il s'agit là de choses que nous avons l'intention de mettre en place, mais nous n'avons pas encore donné suite », a déclaré Ashley Elgert, Directrice de Saplings. Le personnel de Saplings a commencé à apporter au foyer Lutheran certains jeux de la trousse de jeu actif qu'ils avaient reçus lors de la formation Départ Santé. « Les enfants et les aînés adorent le parachute », dit Mme Elgert. « Le personnel du foyer plaisante en disant qu'on sait toujours lorsque nous sommes là, parce qu'on amène tout le bâtiment! ».



Les bénéfices de l'activité physique commune entre enfants et aînés sont multiples.

Pour la suite du texte, visitez : <https://departante.ca/le-centre-de-la-petite-enfance-saplings-elc-et-le-foyer-regina-lutheran-home-font-la-preuve-quil-ny-a-pas-dage-limite-pour-etre-actif/>

Symposium Départ Santé

Le 18 janvier 2017, l'équipe de Départ Santé/Healthy Start tenait un forum pour célébrer les réussites de la phase 2 du projet et partager ses plans pour l'avenir. La journée fut très dynamique, avec 15 présentateurs excellents,



venus expliquer leur participation personnelle au projet Départ Santé. La matinée fut consacrée à une table ronde lors de laquelle les participants discutèrent de la façon dont Départ Santé les avait affectés, « Moi, mon centre et ma communauté », et à une présentation sur la santé et le bien-être des jeunes enfants. Après le repas de midi, et pour chasser la somnolence, l'équipe de Départ Santé proposait à l'assistance de chanter « La comptine de l'alphabet en santé » en faisant les mouvements, au grand plaisir de tous! Pendant l'après-midi, plusieurs présentateurs partagèrent leur conviction de l'importance d'investir dans la petite enfance. Le plan pour

l'avenir pouvait alors être présenté, avec les priorités suivantes : l'adaptation culturelle, l'engagement des parents et la formation en ligne.

Les participants firent de nombreuses suggestions fort utiles pour aider au succès du projet. La journée fut à tous égards excellente et l'équipe de Départ Santé tient à remercier tous ceux qui y ont participé, que ce soit en personne ou par voie électronique!

Vous pouvez visionner les présentations du Symposium en suivant ce lien : <https://departante.ca/symposium-depart-sante-2017/>

ENVOYEZ-NOUS VOS HISTOIRES !

Est-ce que Départ Santé a fait une différence dans votre vie de tous les jours ? Partagez vos expériences ainsi que vos photos avec nous et vous pourriez voir votre histoire sur notre site web ou dans notre bulletin mensuel. Envoyez vos soumissions à info@healthystartkids.ca ou rendez-vous au <https://departante.ca/vos-succes/>.

Une nouvelle étape dans l'engagement des parents

C'est bien connu que l'engagement, l'implication et la contribution des parents, sont des concepts essentiels afin d'assurer le mieux-être de jeunes enfants. La programmation de Départ Santé n'a pas fait exception dans la conceptualisation de son programme de promotion des saines habitudes de vie en petite enfance, en incluant une composante qui vise les parents.

Mais comment mieux rejoindre et engager les parents? Nous savons à quel point ils sont occupés – avec le boulot, à transporter les enfants aux activités et à tenter d'équilibrer la vie familiale en général! Comment pouvons-nous en tant que promoteurs de la santé, assurer une transition en douceur entre le foyer et le centre et vice versa ? Comment sensibiliser les parents aux choix sains – plus de fruits et de légumes, plus de jeux actifs, meilleur savoir-faire physique, etc.

Mais, par où commencer? DSHS bâtira sur les meilleures pratiques de nombreux programmes existants par exemple :

- o *Healthy Together* (initiative de Kelowna)
- o *MEND SK*
- o Des collaborations avec divers partenaires, tels les centres d'appui à la famille et à l'enfance, en français et en anglais, en SK et au N-B.

Pour la suite du texte :

https://departsante.ca/?hs_home=une-nouvelle-etape-dans-lengagement-des-parents/



Afin d'aider au développement des habilités motrices des enfants, notamment celles de la conscience du corps et de l'espace, récitez une comptine et bougez au rythme de celle-ci. Par exemple, vous pouvez utiliser le poème ci-dessous avec l'activité « Les berges de la rivière » que vous trouverez aux pages 82 et 83 de *GRANDIR PEP*.



Chasse, chasse ! de Christine Savard Gagné

Chasse, chasse, la grenouille.
Coasse, coasse !
Grouille, grouille !

Elle va retrouver ses trois petits frères,
de l'autre côté de la rivière.

Chasse, chasse le serpent.
Glisse, glisse en nageant !

Il va retrouver sa p'tite maman,
de l'autre côté du grand courant.

Carte pour les parents (en anglais seulement) :

<http://www.decoda.ca/resources/rsc-child-family/leap-resources/hop/hop-river-bank-jump/>

CUISINONS ENSEMBLE

Banque aux petits fruits cuite au four



INGRÉDIENTS

- 3 tasses de farine (dont au moins la moitié de blé entier)
- 3 c. à table de sucre
- 2 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de petits fruits
- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse d'huile ou de margarine non hydrogénée fondue

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F (175° C).
2. À l'aide d'une fourchette, mélanger les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Ajouter les petits fruits.
4. Mélanger l'eau et l'huile et ajouter aux ingrédients secs.
5. Avec les mains enfarinées, façonner le mélange en forme de boule. Pétrir environ 10 fois.
6. Avec les mains enfarinées, aplatir la boule sur une plaque à biscuit graissée.
7. Faire cuire au four pendant 30 minutes.

Donne 16 portions pour enfants.

Source : *GRANDIR Manger santé*, Legacies Now, p.164

Les informations contenues dans ce bulletin sont destinées aux intervenants et petite enfance et aux parents. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

CONTACTEZ-NOUS !

Équipe Saskatchewan :
306-653-7454
1-855-653-7454
info@healthstartkids.ca

www.departsante.ca

Équipe Nouveau-Brunswick :
506-863-2273



Départ Santé est rendu possible grâce au soutien du Réseau Santé en français de la Saskatchewan et au financement de l'Agence de la santé publique du Canada.

