

TURBIDUS

Bulletin de liaison
La Fédération GymnO du Québec,
GymnO Laval, GymnO Lanaudière,
GymnO Montréal et GymnO Laurentides

Loisir adapté pour les enfants ayant
des difficultés d'apprentissage

Vol. 23 No. 3 / Automne 2014



Olivier, 5 ans

Fédération GymnO du Québec

Conseil d'administration

Annie Simoneau, présidente
 Jessica Burr, vice-présidente
 Annie Larivière, trésorière
 Sophie Villeneuve, secrétaire
 Benoit Quessy, administrateur
 Francine Larivière, représentante (GO Laval)
 Josée Martel, représentante (GO Lanaudière)
 Caroline Pépin, représentante (GO Montréal)

Personnel administratif

Marie-Renée Poirier, coordonnatrice administrative

GymnO Laval

Conseil d'administration

Élise Hamel, présidente
 Robert Courteau, vice-président
 Joanie Landry, trésorière
 Mylène Kittel-Hudon, secrétaire
 Valérie Rhéaume, conseillère
 Michelle LeMaire, conseillère
 Noémie Courteau, conseillère
 Joanie Gingras, conseillère
 Cyndi Pepin, représentante du personnel d'animation
 Laurent Cugno, conseiller
 Nadine Giroux, conseillère

Personnel administratif

Francine Larivière, directrice générale
 Shawn Burr, adjoint aux programmes et à la comptabilité
 Maïgwenn Desbois, développement et supervision des programmes
 Elsa Nguyen, développement et supervision des programmes

Équipe d'animation de l'automne 2014

La grande équipe d'animation de l'automne :

Cyndi Pépin, Alexandra Bondaz, Sophie-Alexandra Dubé, Katrine Châlifoux, Elsa Nguyen, Marie-Pier Genest, Kellie Durocher, Lydia Hubert, Danika Shields, Mélanie Turcotte, Mélanie Ranger, Ioana Preda, Olivier Lamalice-Aquin, Rachel Pomerleau, Nancy Ghaleb, Jasmine Frenette, Camille Fortier, Jessie-Kym Masse et à titre de bénévole, Jean-Pascal Bélanger.

L'équipe de professionnelles

Ergothérapeutes: Mireille Benoit et Anne-Karine Bouthillier.
 Orthophoniste: Marie-Claude Desrocher.
 Psychoéducatrices: Vanessa Harton-Dickner et Marie-Noëlle Gysel
 Enseignante de danse: Maïgwenn Desbois
 Art dramatique: Sophie-Alexandra Dubé

GymnO Lanaudière

Conseil d'administration

Carole Dumouchel, présidente
 Marie-Josée Mongeau, vice-présidente
 Jean-François Matte, secrétaire
 Alain Dénomme, trésorier
 Amélie Lemay, ergothérapeute conseil
 Marc Laurendeau, administrateur
 P.A. Roussy, administrateur
 Francine Brien, administratrice

Personnel administratif

Josée Martel, coordonnatrice administrative
 Shawn Burr, adjoint comptabilité
 Jessica Burr, développement et supervision des programmes

Équipe d'animation, point de service Repentigny

Programme explorateur

Coordonnatrice: Jessica Burr
 Équipe d'animation: Pascale Lemay Proulx, Gabriel Bergeron, Mathilde Favreau, Vanessa Perrier, Julien Dubé, Rosalie Lapierre, Mélanie Clermont et Andréanne Renaud.

Ergothérapeute: Amélie Lemay

Programme ado-socialisation

Responsable: Jessica Burr

Équipe d'animation: Julien Dubé et Vanessa Perrier

GymnO Montréal

Conseil d'administration

Josiane Lepage, Présidente
 Emmanuelle Gobeil-Lelièvre, Vice-Présidente
 Geneviève Gagnier, Secrétaire, parent
 James Nelson, Trésorier, parent
 Yvan Marion, Administrateur, parent
 Sonia Blanca Elias, Administratrice, parent

Personnel administratif

Caroline Pépin, coordonnatrice
 Émilou Larocque-Charrier, adjointe aux programmes

Personnel consultants

Keven Lee, Ergothérapeute aux programmes « Explorateurs » et « Joueurs »
 Gabrielle De Villiers, Ergothérapeute au programme « Fouineurs » et « Globe-trotters »
 Marie-Claude Desrochers, orthophoniste au programme « Fouineurs »
 Stéphanie Poissant, psychoéducatrice au programme « Fouineurs »

Responsable des Activités

Vanessa Dunn pour les « Explorateurs »
 Laurence Witkowski pour les « Joueurs »
 Sophie Daigle pour « Fouineurs »
 Louis-Philippe Lachance Demers pour les « Globe-trotters »

Personnel d'animation

Félix Germain, Marina Mathieu, Louis-Philippe Lachance-Demers, Tram Nguyen, Véronique Gougeon, Catherine Bélanger-Southey, Benjhyna Daniel, Aurélie Dubois-Prud'homme, Marie Gélinas, Roxanne Morency Weir, Émilie Lamontagne, Mayhilde Émond-Bouchard.

Stagiaires

Kimfay Hua, Aurélie Akl, Martine Chamberland et Camille Eskandar.

Personnel et bénévole de la Halte-garderie

Diana Saenz Contreras, Camille Therrien.

GymnO Laurentides

Conseil d'administration

Mélissa Bélanger, Présidente
 Mélanie Bergeron, Vice-Présidente
 Claudine Pettigrew, secrétaire
 Ian Aubin, trésorier
 Scott Durocher, administrateur
 Laurie Bélanger, administratrice
 Jessica Caron, administratrice
 Renée Bisson, administratrice

Personnel administratif

Shawn Burr, coordonnateur administratif
 Équipe d'animation de l'automne 2014

Karine Bélanger
 Jeanne Carrière
 Mélanie Vermette
 Marie-Pier Roy
 Véronique Labrecque
 Marjolaine Frappier

Professionnels consultants

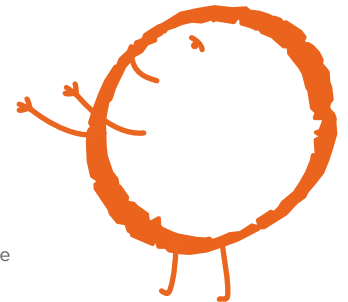
Scott Durocher, Ergothérapeute
 Vanessa Harton-Dickner, psychoéducatrice

Sauveteurs

Marie Gélinas
 Thomas Hubert

Responsable des Activités

Vanessa Harton-Dickner



Turbidus

Équipe de rédaction du Turbidus

Francine Larivière, Caroline Pépin, Josée Martel, Marie Renée Poirier, Louis-Philippe Lachance Demers et Shawn Burr.

Graphisme Mathilde Rébillard

Imprimeur Impressions Prioritaires - Turbidus automne 2014

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

Prochaine date de tombée 30 janvier 2015

Un petit mot de...

Chers membres,

Il me fait plaisir de vous accueillir pour une toute nouvelle saison à GymnO.

Malgré l'absence de nos activités régulières lors de la saison estivale, GymnO demeure pourtant très actif. En effet, les camps de jour de Laval et Repentigny ont accueilli ensemble une centaine d'enfants cette année et le camp de séjour de GymnO Laval soit environ 72 enfants. De plus, notre levée de fond annuelle qui se déroule lors de l'événement international du marathon de Montréal s'est avérée encore cette année un succès! Notre fameuse course Fist-O a permis d'amasser près de 30 000 \$. Tout un événement rassembleur pour la grande famille GymnO. Je tiens d'ailleurs à remercier chaleureusement nos coureurs qui ont usé leurs souliers afin d'amasser des fonds pour la cause et particulièrement tous nos bénévoles qui ont rendu possible un tel événement.

Cette année, la Fédération GymnO du Québec prendra un temps d'arrêt pour faire le point sur les défis à venir et les meilleurs moyens pour les relever. Un retour aux sources s'impose. Il est essentiel de consolider nos fondements et d'établir nos priorités afin d'être en mesure de développer plus efficacement. Mais consolider signifie d'abord harmoniser et supporter les satellites existants en facilitant leur gestion quotidienne, leur épanouissement et leur visibilité.

Il est donc temps de nous retrousser les manches et de mettre tous les efforts nécessaires afin d'offrir les meilleurs services possibles à tous les enfants GymnO.

Je souhaite à tous, une excellente session!

Annie Simoneau
Présidente
Fédération GymnO du Québec

LES NOUVELLES DE MONSIEUR GYMNO

Fédération GymnO du Québec

La Fédération GymnO du Québec tient à remercier chaleureusement l'organisme Opération Enfant Soleil pour le généreux octroi de 1018\$. Ce support permettra à la Fédération d'acheter le matériel d'activité requis pour l'ouverture de sa nouvelle corporative GymnO dans la région des Laurentides avec son programme Les Explorateurs.



FONDS JOSÉE LAVIGUEUR
opération
enfant
soleil

La course Fist-O

Pour la 4e année consécutive, GymnO organisait sa campagne annuelle «La Course Fist-O» dans le cadre du Marathon de Montréal 2014. Cette année, ce fut 90 participants qui ont parcouru tous ses km au nom des enfants GymnO. Présentement, nous sommes à 90% de notre objectif qui est de 30 000\$ et ce n'est pas encore terminé!!

La grande équipe GymnO profite de l'occasion pour remercier tous ses participants. Que vous étiez en tant que bénévoles, marcheurs ou marathoniens soyez très fiers de vous! Grâce à votre détermination et votre courage, vous avez réussi à faire une grande différence auprès des enfants GymnO! Tous les profits seront redistribués à travers les corporatives GymnO afin de poursuivre leur mission en continuant d'offrir un service de qualité!

MERCI pour cette belle journée! MERCI pour ce support remarquable! Et on se donne rendez-vous l'année prochaine!

Fist-O vous invite à visiter régulièrement sa page Facebook, car on y retrouve des photos de l'évènement.

Sondage maison

Vous avez été nombreux à prendre le temps de répondre à notre sondage concernant la Course Fist-O et nous en sommes très reconnaissants! Merci de votre temps!

Le comité organisateur de la Course Fist-O 2014



Bonjour,

La **4e édition** tire à sa fin que déjà le comité organisateur retrouve ses manches afin de bien entamer sa **5e édition**. Pour 2015, plusieurs objectifs sont à considérer afin de faire en sorte que cet évènement soit un **succès**. Plusieurs changements ont été proposés et **GymnO** aura besoin d'aide afin de bien mener sa prochaine édition. GymnO vous rappelle qu'au cours des quatre dernières années, la **Course Fist-O** a permis de récolter environ **98 000\$**. Cette campagne de financement représente une source de financement très importante pour tous les GymnO existants afin de pouvoir poursuivre leur mission auprès des enfants ayant des difficultés et des troubles d'apprentissage.

Votre appui est important pour GymnO, alors si vous êtes intéressés à faire partie du comité organisateur ou si vous avez des questions en lien avec le mandat et son implication, veuillez communiquer avec Marie Renée Poirier par courriel à l'adresse suivante: federation@gymno.org ou par téléphone au 514.345.0110.

Le comité organisateur de la course Fist-O!

Fondation St-Hubert

La Fédération tient à remercier chaleureusement la **Fondation St-Hubert** pour un généreux don de 2 000\$. Cet octroi fait suite à un appel à tous ses employés de l'entreprise qui ont décidé de choisir GymnO dans l'objectif de supporter un organisme communautaire.

Merci de votre confiance!



LES NOUVELLES DE MONSIEUR GYMNO (Suite)

GymnO Montérégie

Présentement, la Fédération travaille conjointement avec un groupe de bénévoles dans l'intérêt d'instaurer une nouvelle corporative GymnO en Montérégie. Ceux et celles qui souhaitent s'impliquer au projet ou recevoir de plus amples informations, vous devez communiquer avec la Fédération par courriel à l'adresse suivante: federation@gymno.org ou par téléphone 514-345-0110.

Chandails Gymn-O

Plusieurs modèles sont disponibles au coût de 10 \$ pour les enfants et 15 \$ pour homme et femme.

Arborez fièrement nos nouvelles couleurs en achetant nos nouveaux chandails dans une de nos corporatives GymnO de votre région!



Sac réutilisable GymnO

GymnO vend des sacs réutilisables et écolos dans un format très pratique et facile à transporter pour un coût de 10 \$. Veuillez vous renseigner à l'une de nos corporatives ou communiquer avec la Fédération pour vous procurer votre sac GymnO!

GymnO Lanaudière

Période de préinscription pour la session d'hiver 2015

La période de préinscription de la session hiver 2015 de GymnO Repentigny se déroulera du 14 au 28 novembre 2014.

Vente de garage

Le 13 septembre dernier, l'organisme a organisé une vente de garage comme activité de financement et nous avons réussi à amasser près de 282 \$! GymnO Lanaudière aimerait personnellement remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à cette activité.

Course Fist-O

GymnO Lanaudière aimerait remercier tous les participants qui se sont inscrits à la course Fist-O.

Point de service MCR Les moulins

Malheureusement, suite au conflit de travail qui perdure à la Ville de Terrebonne, nous sommes dans l'obligation d'annuler la session automne 2014 jusqu'à nouvel ordre.

GymnO Montréal

La période de préinscription de la session hiver 2015 de GymnO Montréal se déroulera du 8 au 23 novembre 2014.

*Nouveau * Service de halte-garderie à GymnO Montréal

Depuis le 12 octobre 2014, GymnO Montréal offre un service de halte-garderie lors des sessions automne et hiver aux parents du programme les Fouineurs ! La capacité d'accueil est de 5 places. La halte-garderie est ouverte le dimanche de 9 h 45 à 12 h 15, aux journées d'activités du programme Fouineurs. Notre service de halte-garderie s'adresse aux enfants de 12 mois à 6 ans. La priorité est accordée aux familles Fouineurs ayant droit à la subvention SNP (Soutien aux Nouveaux Parents), ensuite aux familles Fouineurs ne recevant aucune subvention. S'il reste des places de disponibles aux familles ayant un enfant qui participe aux activités du programme Explorateurs. La halte-garderie de GymnO Montréal se veut un milieu de vie flexible, chaleureux et aidant pour les parents.

* Noter que les parents qui utilisent le service de la halte-garderie doivent rester sur les lieux du Collège Notre-Dame EN TOUT TEMPS et nous indiquer à quel endroit ils seront.

Le saviez vous?

GymnO est un organisme communautaire Et il est reconnu comme œuvre de bienfaisance. Concrètement, il est un organisme qui survit grâce, entre autres, à des dons et des subventions. Les membres et les employés font des pieds et des mains pour atteindre les objectifs de financement. Les membres et les employés donnent généreusement de leur temps dans toutes sortes d'activités de financement, de façon bénévole. **POURQUOI: Parce qu'ils croient aux bienfaits de GymnO.**

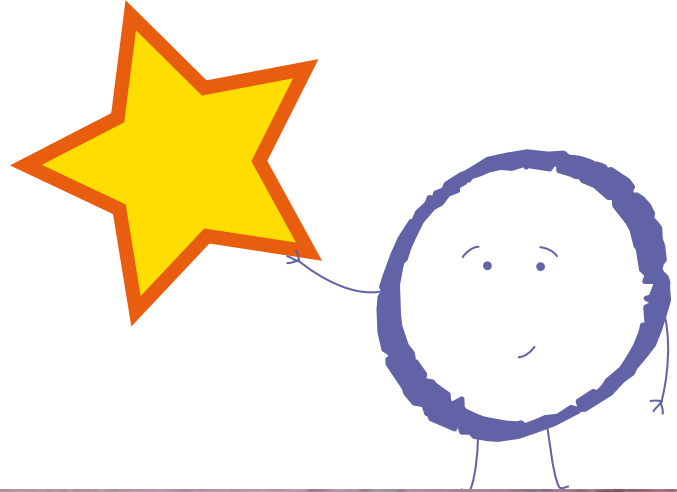
Sans ses diverses sources de revenus, GymnO devrait tarifer doublement ses activités. **C'est ce qui différencie GymnO d'une entreprise privée.** Dans sa culture, il ne répond pas aux besoins de ses clients, mais bel et bien aux besoins de ses membres.

N'hésitez surtout pas à parler de GymnO autour de vous et n'oubliez pas de mentionner qu'il peut recevoir des dons et émettre des reçus aux fins d'impôt. Il en va de sa survie.

Merci d'aider GymnO à aider les enfants.

Entrevue

«Quelle joie pour GymnO de vous présenter nos enfants et adolescents fréquentant nos établissements. Ces entrevues personnalisées démontrent bien que GymnO n'est pas seulement un loisir adapté à leurs besoins, mais bien une grande famille qui priorise l'amitié et l'estime de soi. GymnO est une belle source d'inspiration et ces entrevues pour le Turbidus sont de véritables petits trésors. Merci à nos jeunes pour cette belle réalisation!»



Cette semaine, j'ai eu le bonheur de m'entretenir avec deux des participants du programme des Globe Trotters, volet Montréal: Gabriel et Guillaume. Ceux-ci se sont rencontrés lors des activités à la session d'hiver 2013 et sont depuis de très bons amis. J'ai essayé, au travers cette entrevue, de démontrer ce que peut être l'amitié dans le cadre des activités de GymnO.

Louis-Philippe: Bonjour les gars, est-ce que ça va bien aujourd'hui?

Guillaume: Oui, super bien!

Gabriel: Ça va très bien, merci!

Louis-Philippe: Excellent, ma première question est: depuis quand venez-vous à GymnO et quel est votre souvenir le plus lointain?

Guillaume et Gabriel prennent un moment pour réfléchir. Gabriel se lance en premier:

Gabriel: Deux ou trois ans, je crois... mon souvenir le plus lointain est la fois où nous sommes allés au parc Jarry.

Guillaume: Ça fait deux ans, je crois, et mon souvenir le plus lointain c'est quand on est allé au Biodôme. J'avais beaucoup aimé ça voir les animaux.

Louis-Philippe: Et maintenant, quel est le moment que vous avez le plus aimé depuis que vous êtes à GymnO?

Guillaume: La fois où nous avons fait du sport dans le gymnase tout le monde ensemble et la fois où on est allé jouer à des jeux de société.

Gabriel: Quand on a joué à «Fais-moi un dessin», j'avais vraiment aimé ça.

Louis-Philippe: Est-ce que vous vous étiez déjà rencontrés avant que Guillaume vienne à GymnO?

Entrevue (Suite)



Guillaume: Non, j'ai rencontré Gabriel pour la première fois l'an dernier.

Louis-Philippe: Depuis quand êtes-vous devenus des amis?

Gabriel: Depuis que Guillaume est à GymnO.

Louis-Philippe: Et, à part votre amitié, qu'est-ce que GymnO vous apporte depuis que vous participez aux activités?

Gabriel: Venir à GymnO chaque semaine m'apporte beaucoup de bonheur.

Guillaume: J'ai beaucoup de plaisir à GymnO, j'aime beaucoup ça.

Louis-Philippe: Est-ce que vous vous voyez parfois en dehors des activités de GymnO?

Gabriel et Guillaume: à l'unanimité Oui!

Louis-Philippe: Quels sont vos points en commun?

Gabriel: J'aime beaucoup les jeux vidéo, comme Guillaume.

Guillaume: Gabriel et moi, on aime beaucoup les chiens, surtout Colt. (Le chien mira de Guillaume)

Louis-Philippe: Quels emplois aimeriez-vous occuper plus tard?

Gabriel: J'aimerais beaucoup être policier

Guillaume: J'aimerais peut-être travailler chez Mira, je ne sais pas trop.

Louis-Philippe: Excellent, dernière question maintenant: y-a-t-il une activité que vous aimeriez faire à GymnO qui n'a jamais été faite encore?

Gabriel: Ça serait vraiment le fun si on pouvait aller au TAZ un moment donné.

Guillaume: J'aimerais ça aller au mini-putt un moment donné.

Louis-Philippe: Merci beaucoup les gars.

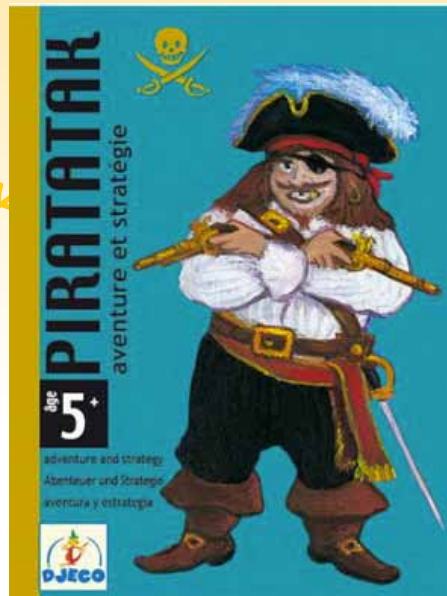
Louis-Philippe,
Moniteur à GymnO Montréal

Le coin détente

DJECO - Piratak

Avec l'hiver à nos portes, GymnO vous propose un jeu afin de bien divertir vos enfants durant les journées grises et pluvieuses.

«Aventureux ou prudent, à chacun sa stratégie pour construire son bateau avant que les pirates ne l'attaquent!»



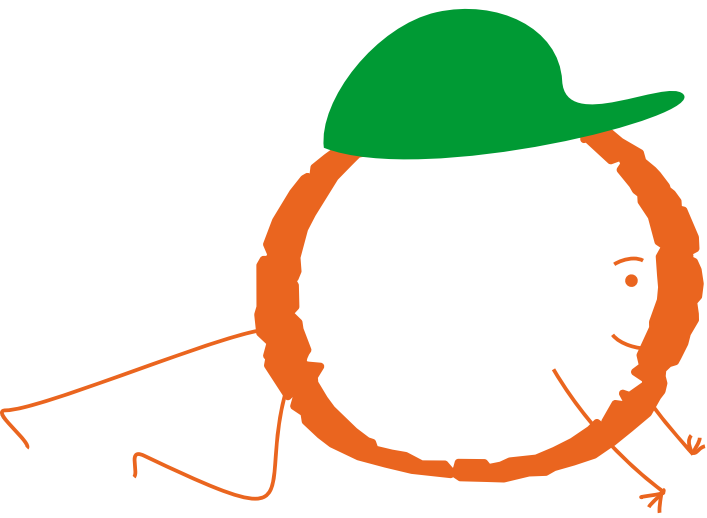
Contenu du jeu: 55 cartes.

Nombre de joueurs: 2 à 4.

Durée moyenne d'une partie: 15 minutes.
5 ans et plus.

En vente chez Renaud-Bray.
Coût: 12.99\$





Conseil d'ergo

Après deux longs mois d'air pur et de grands espaces pour bouger, la rentrée scolaire peut être d'autant plus difficile que le contraste est grand. Pour certains enfants qui éprouvent déjà de la difficulté à demeurer assis en classe, cette transition est encore plus ardue.

Voici quelques trucs qui peuvent les aider à relever ce défi et être ainsi plus disponibles pour apprendre ! À faire à la maison ou en classe avec tous les élèves. Avant d'entreprendre toutes activités, il est important d'expliquer clairement à l'enfant les consignes et nos attentes. Une démonstration est également nécessaire afin que l'enfant exécute correctement les mouvements.

Pour dégourdir nos jambes après de longues minutes assises.

C'est prouvé, bouger un peu toutes les 50 minutes (chez l'adulte) favorise une meilleure concentration et favorise les apprentissages. Afin de l'adapter à la capacité des enfants, le temps peut passer de 50 minutes à 15 minutes pour les plus jeunes et augmenter avec l'âge.

De courtes pauses fréquentes qui permettent aux enfants de bouger tel qu'aller chercher un cahier ou aller porter une feuille au recyclage sont nécessaires pour prolonger leur capacité d'attention.

À utiliser avant de commencer une activité assise ou pour éliminer le trop plein de bougeotte.

La gigote

En position debout à la manière d'un jeu d'imitation, on fait comme l'adulte. Commencer par **gigoter** une petite partie du corps (ex. une main) et la transférer à une autre en gardant le reste du corps immobile. Après avoir gigoté toutes les parties du corps incluant le visage, inviter doucement l'enfant à se rasseoir.

Le pop-corn

En position accroupie au sol (à la manière d'un grain de maïs), commencer lentement à **bouger** et **rebondir** avec de petits mouvements puis augmenter l'amplitude et la vitesse des mouvements. On termine le jeu debout. Quand on dit « prêt » on ralentit la cadence et on s'arrête. Cette activité pourrait aussi se faire assise sur la chaise (d'assis à debout).

Le kangourou

Debout avec un espace suffisant autour, faire 10 sauts sur place en tentant de **sauter haut**. S'arrêter quelques secondes puis recommencer 3 fois ou plus selon l'énergie disponible, mais sans excès pour ne pas fatiguer l'enfant et créer l'effet inverse à celui escompter. Terminer avec une marche sur place pour retrouver le calme.

Donner plus de la stabilité au dos, au cou, aux épaules et aux bras ce qui permet à l'enfant de maintenir une bonne position assise et d'utiliser ses mains avec plus de facilité. Voici quelques activités qui donnent du tonus !

Le cheval à bascule

Se positionner à quatre pattes au sol. Garder les coudes légèrement fléchis et un bon alignement des mains et genoux sous les épaules et les hanches. Se balancer calmement d'avant en arrière. Après quelques répétitions, on peut tenter de soulever quelques secondes une main puis l'autre et de même avec les jambes tout en continuant à se balancer.

La brouette

Commencer en **position quatre pattes**. L'enfant doit garder les bras tendus (coudes légèrement fléchis). Saisir l'enfant par les chevilles ou les genoux si trop difficiles pour l'enfant. Marcher sur les mains en augmentant progressivement la distance parcourue. Excellent pour les muscles des épaules.

L'avion

S'allonger sur le ventre, ramener les bras devant et les coudes pliés à 90° de chaque côté de la tête mains face au sol. Soulever du sol la tête, les bras et le haut du corps ainsi que les jambes sans plier les genoux. Compter jusqu'à 10 ou plus si possible en respirant profondément. Atterrir en douceur lorsqu'on est fatigué. Prendre un repos et recommencer.

La pompe

Assis sur une chaise: avoir les pieds au sol et les mains de chaque côté de la chaise les doigts vers les bords. Pousser sur les mains de sorte que les pieds et les fesses se soulèvent. Répéter entre 5 et 10 fois selon l'âge et les capacités de l'enfant. On peut aussi le faire debout devant une table à hauteur de l'enfant: se mettre selon un angle qui permet d'avoir les mains à plat sur la table tout en gardant les bras allongés. Plier les coudes afin de se rapprocher de la table. Puis allonger les bras à nouveau.

***Plus que les pieds sont loin vers l'arrière et plus on a besoin de force pour faire le mouvement.

Conseil d'ergo

(Suite)

Une bonne position assise: Moins l'enfant fournit d'effort pour demeurer assis, plus il dispose d'énergie pour écouter et accomplir son travail.

Voici quelques règles d'or:

Chaise

S'assurer que la chaise de l'enfant est à la bonne hauteur. Les pieds doivent être à plat sur le sol et le dos bien appuyé au dossier. Les hanches, les genoux et les chevilles sont à 90°.

La table de travail

En position assise sur sa chaise, la surface de travail doit se situer à 2 ½ cm plus haut que le coude plié de l'enfant.

Varié les positions de travail

Lorsque la qualité du travail n'est pas requise, explorer et changer de positions en optant pour le confort. Ceci permet d'économiser son énergie pour se concentrer sur la tâche ou l'apprentissage plutôt que de fatiguer son corps à maintenir une position adéquate. On peut s'asseoir sur un ballon d'exercice, se coucher sur le ventre, travailler debout au tableau ou au mur, agenouiller à une table basse ou installer dans un «bean bag» ou un tas de coussins, l'important c'est d'être confortable!

Et plus encore....

À travers les activités de la routine quotidienne, il y en a plusieurs qui nous prédisposent à être plus attentifs. Les tâches qui sollicitent nos muscles en profondeur nous aident par la suite à être plus attentifs. Donner des responsabilités à l'enfant lui permettra à la fois de se dégourdir les jambes et d'utiliser ses muscles.

- **Transporter des objets lourds** comme de gros livres, le bac à recyclage, les berlingots de lait ou l'épicerie. S'adapter à la force de l'enfant.

- **Aider avec le ménage;** nettoyer le tableau, les tables, les fenêtres.

- **Déplacer des meubles** avec nos deux mains.

- **Se déplacer comme des animaux:** un lapin qui saute les deux pieds à la fois, un crabe qui marche sur les pieds et les mains (le ventre droit et vers le ciel et les fesses qui regardent le sol), un ours qui marche sur les mains et les pieds (un «V» à l'envers), un cheval qui galope, un serpent qui glisse, etc.

- **Les collations croquantes:** Et oui, les aliments croquants sont une bonne source de stimulation pour notre cerveau ce qui l'aide à se réveiller sans devenir surexcité. Des crudités, des pommes, des croûtons, des craquelins, du pop corn, des noix, et même des bonbons croquants! Mais n'oubliez pas de vous brosser les dents.

- **À la maison, les sucettes, les jujubes et la gomme** sont également des aliments qui suscitent une stimulation prolongée au cerveau (pour les tâches les plus difficiles). Mais attention: pour certains enfants, cette double activité peut les déranger plutôt que de les aider, ce pourquoi il est préférable de les essayer pour de courte période. Il est aussi essentiel que l'enfant comprenne qu'il s'agit d'un outil de travail et non pas d'une récompense.

Bonne rentrée!

Annie Simoneau
Ergothérapeute CHU Sainte-Justine



En rafale



GymnO culturel

Pour vous faire découvrir des artistes marginalisés et différents, pour mettre en valeur la différence et la célébrer, ou simplement pour vous divertir, vous toucher et vous émouvoir, M. GymnO sélectionne pour vous un choix d'activités culturelles ou d'œuvres artistiques, récentes ou non. Allez! Osez découvrir!

C'est avec plaisir que GymnO vous présente le livre d'une ancienne monitrice de GymnO, Valérie Kempa, qui est présentement ergothérapeute.

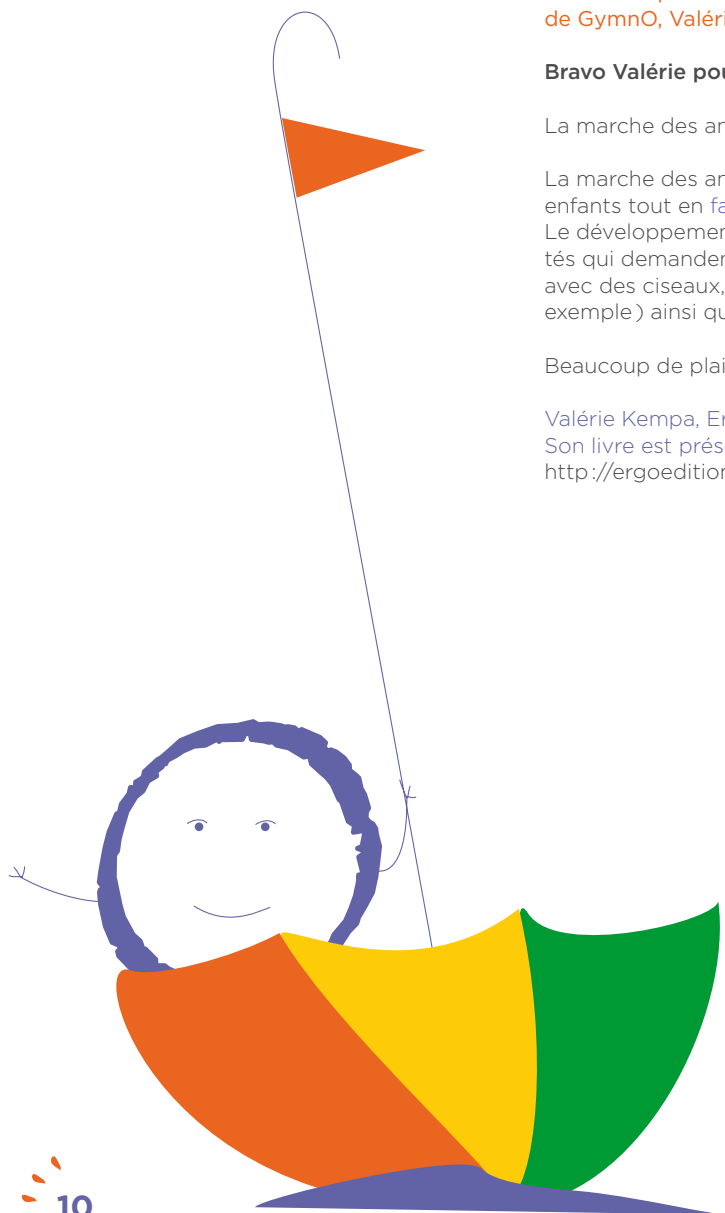
Bravo Valérie pour cette belle réussite!

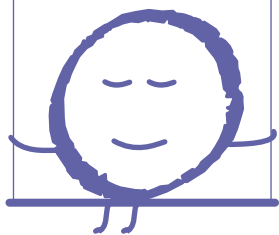
La marche des animaux: pour avoir une bonne posture

La marche des animaux est un incontournable en ergothérapie pour amuser les enfants tout en favorisant le développement de leur motricité globale. Le développement moteur global est, entre autres, un préalable pour les activités qui demandent de la précision, de la stabilité et de l'attention (écrire, couper avec des ciseaux, lacer ses souliers, faire du vélo ou boutonner sa veste, par exemple) ainsi que pour avoir un bon positionnement assis.

Beaucoup de plaisir et de fous rires en perspective... amusez-vous bien!

Valérie Kempa, Ergothérapeute, ancienne monitrice à GymnO Laval
Son livre est présentement disponible.
<http://ergoedition.com>





Petites douceurs

Mots d'enfants

De par leur contact privilégié avec les enfants, adolescents et jeunes adultes GymnO, les moniteurs et monitrices ont la chance d'en entendre des vertes et des pas mûres! Pour le plaisir des oreilles, à lire à voix haute absolument, voici pour vous quelques

Une responsable prise aux dépourvues

En début de soirée avec le groupe des Globe-trotters à GymnO Laval, c'est le moment de la causerie. La question posée est «Quelle est l'activité que tu préfères aux Globe-trotters?». Le tour de table est presque terminé et la dernière personne à y répondre est Slinky, la responsable du groupe. Prise de cours, ne s'étant pas attendu à ce qu'on lui pose la question, Slinky hésite, patine un peu et finit par dire: «Euh... la causerie.». Samuel, très dubitatif, la regarde un instant et décrète: «Complètement aléatoire.».

Question de géographie

Le groupe des Globe-trotters est en train d'écouter un film. À un moment donné, un des personnages mentionne l'Australie. Anthony s'interroge alors à voix haute: «L'Australie, c'est où donc? Aux États-Unis... (Quelques secondes plus tard, comme une évidence) Ben non voyons! C'est en Belgique!».

Et le grand gagnant est...

Dans le groupe des Fouineurs, la période de gymnase est terminée. Une monitrice annonce que c'est l'heure de se préparer pour aller à la piscine. Matthew, trois ans et heureux comme tout, se lève, saute et crie: «OUI!!! J'ai gagné, j'ai gagné, j'ai gagné!!!»

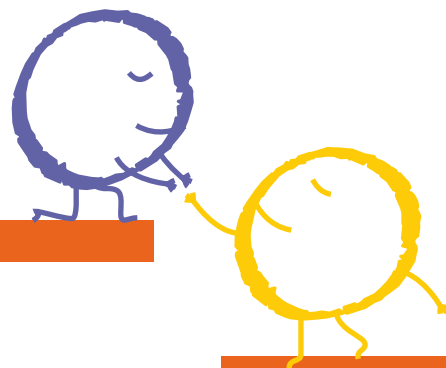
L'école de GymnO

Pendant les activités des Fouineurs, une monitrice explique à Lucas l'horaire de la semaine suivante en lui disant que les parents ne seront pas avec le groupe, mais en conférence avec l'orthophoniste. Lucas lui répond: «Oui, pendant que je vais jouer, papa sera à l'école de GymnO.».

Un monstre à GymnO??

Durant les activités des Explorateurs, la porte du rangement est ouverte, menaçant de dévoiler les secrets de FistO... Tweety se dépêche donc de refermer la porte en disant qu'elle a vu un monstre dans le rangement... Quelques instants plus tard, par un pur hasard, Toaster sort justement par la porte du rangement. Un enfant s'écrie: «Je l'ai vu le monstre, il est là!!!».

MERCI POUR VOTRE APPUI



La Fédération GymnO du Québec remercie ses collaborateurs

Merci aux employés des magasins RONA L'Entrepôt du Carrefour Laval et leurs propriétaires, ainsi que du magasin RONA de Saint-Eustache, pour leur généreux appui à la campagne de financement RONA 2014, faisant profiter la Fédération GymnO du Québec d'un montant de 15 000\$.



Fondation Opération enfant Soleil pour un octroi de 1018 \$ dans le cadre de son programme Les Explorateurs pour la nouvelle corporative GymnO Laurentides.

Fondation du Canadien pour l'enfance pour un octroi de 10 000\$ pour son projet GymnO Laurentides.

L'imprimerie Larivière pour une commande de 100\$ dans le cadre de la Course Fist-O 2014.

Merci à la Fondation St-Hubert pour leur généreux don de 2 000\$.

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux du QC pour une subvention annuelle de 16 523\$ dans le cadre du programme Soutien aux organismes communautaires.

GymnO Laval remercie ses collaborateurs

L'agence de la Santé et des Services sociaux de Laval pour une subvention annuelle dans le cadre du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires.

La Ville de Laval pour une subvention de 20 000\$ afin de soutenir les activités du camp de jour.

Madame Lucie Charlebois, ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse et à la Santé publique pour une subvention de 2000\$.

La Députée de Mille-Îles, Madame Francine Charbonneau, pour une subvention de 300\$ dans le cadre du programme de Soutien à l'action bénévole.

Le Député de Vimont, Monsieur Jean Rousselle, pour une subvention de 300\$ dans le cadre du programme de Soutien à l'action bénévole.

Le Député de Chomedey, Monsieur Guy Ouellette, pour une subvention de 200\$ dans le cadre du programme de Soutien à l'action bénévole.

Le Député de Ste-Rose, Monsieur Jean Habel, pour une subvention de 500\$ dans le cadre du programme de Soutien à l'action bénévole.

La Société de Transport de Laval pour le prêt de quatre cartes OPUS, pour les sorties des groupes du camp de jour.

GymnO Montréal

GymnO Montréal tient à remercier chaleureusement le fonds Josée Lavigueur d'Opération Enfant Soleil pour le généreux octroi de 3453 \$. Grâce à ce généreux octroi, GymnO Montréal fera l'acquisition de nouveau matériel d'activité et de piscine.



La fondation Bon départ Canadian Tire pour un financement de 2050 \$, qui a permis d'offrir le programme Joueurs-Baladeurs à 10 élèves de l'école secondaire Calixa-Lavallée à l'hiver 2014 pour une durée de 9 semaines.

Toutes les personnes qui ont grandement contribué au succès du Nage-O-Thon qui se tenait le 22 et le 23 février 2014 dernier. Merci pour votre grande générosité, grâce à vous nous avons amassé plus de 1800 \$!

Le CSSS du CDI pour la subvention de 9800\$ du programme SNP (Soutien aux nouveaux parents) pour le programme SNP (Soutien aux nouveaux parents) permettant à 5 familles de participer gratuitement aux activités du programme Fouineurs et mettre sur pied un service de halte-garderie.

Toutes les personnes qui ont grandement contribué à la campagne de financement «Chocolat» au printemps 2014. Merci pour votre grande générosité !

M. Denis Trottier pour un don de 60\$.

M. Yvan Marion pour un don de 250\$.

Tous les coureurs de la course FistO qui ont couru pour GymnO Montréal et qui nous ont permis de récolter plus de 3200\$.

GymnO Lanaudière

La ville de Repentigny pour une subvention de 1 500 \$ et l'utilisation gratuite de la piscine municipale et de ses locaux pour la réalisation de nos activités ainsi que les locaux pour la tenue de notre camp de jour.

Madame Emmanuelle Boissé-Rheault pour son généreux don de 400\$.

Madame Josée Malenfant pour un don de 40\$.

La compagnie Lettrage Phénix (<http://www.phenix.ca>) qui a généreusement offert de produire trois pancartes en coroplastes avec le logo de l'organisme gratuitement.

GymnO Laurentides remercie ses collaborateurs

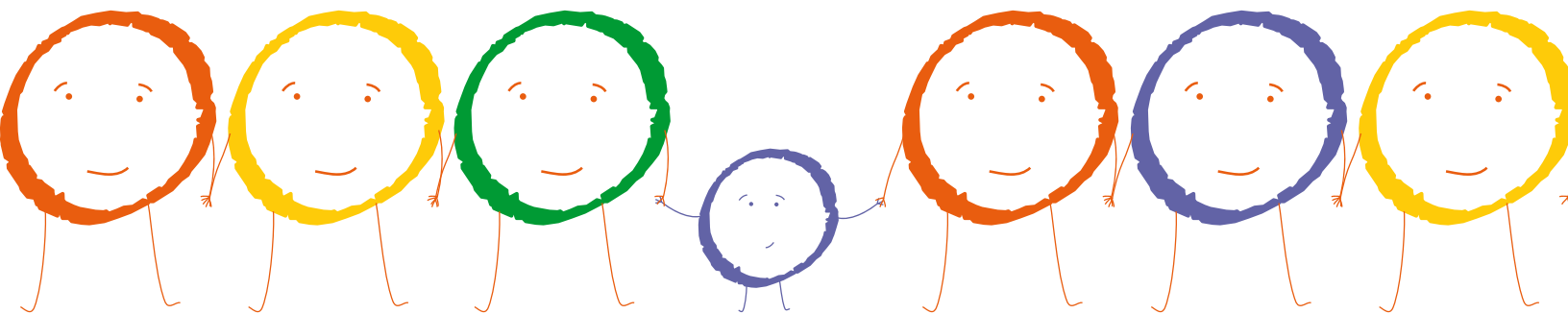
Mille mercis à tous les bénévoles au sein de la grande équipe de GymnO Laurentides. C'est grâce à vous si GymnO Laurentides ne cesse de se développer et de faire vivre de belles réussites aux enfants.

Merci à l'équipe de soutien et de direction de l'école Horizon-Soleil de Saint-Jérôme.

Un don à GymnO!

La Fédération GymnO du Québec ainsi que les quatre satellites GymnO peuvent recevoir des dons puisqu'ils sont reconnus comme organismes de bienfaisance. Rien de plus facile grâce au don en ligne **PayPal** disponible sur notre site Internet!

N'hésitez plus, un reçu aux fins d'impôts vous sera remis automatiquement!



VISITEZ NOTRE SITE WEB!!!

www.gymno.org

N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires et suggestions

**Fédération GymnO
du Québec**

660, rue Villeray, local 2.109
Montréal (Qc) H2R 1J1
Tél. 514.345.0110
federation@gymno.org

GymnO Montréal

660 Villeray, local 2.109,
Montréal, (Qc) H2R 1J1
Tél. 514.721.3663
Télé. 514.721.3663
montreal@gymno.org

GymnO Laval

2465, Honoré-Mercier
Laval (Qc) H7L 2S9
Tél. 450.625.2674
Fax 450.625.3698
laval@gymno.org

**GymnO Lanaudière
Point de service Repentigny**

130, rue Valmont
Repentigny (Qc) J5Y 1N9
Tél. 450.582.7930
repentigny@gymno.org

GymnO Laurentides

1155 avenue du Parc
St-Jérôme, Qc
J7Z 6X6
Tél. :450-848-3211
laurentides@gymno.org