



Info-famille Communic'Action

Avril 2013

Bulletin d'information pour les familles d'enfants 0-5 ans du territoire des vallées de la Lièvre et de la Petite-Nation

Ce qui se passe dans ma communauté

Halte-répît

Saviez-vous que plusieurs organismes de la région vous offrent la possibilité de s'occuper de vos enfants le temps de vous permettre de faire vos commissions ou encore tout simplement pour prendre un peu de temps pour vous?

Voici les lieux où ce service est disponible (inscription pré-requise)

- **Maison de la famille de la Vallée de la Lièvre** (819-281-4359)
un samedi sur deux, 3\$/enfant pour 1/2 journée
- **Maison de la famille de la Petite-Nation** (819-983-4384)
lundi au jeudi, gratuit
- **Centre Actu-Elle** (819-986-9713)
mardi au jeudi, 3\$/enfant pour 1/2 journée

Capsule du mois

Avril, mois de la santé buccodentaire!

Pour que vos enfants aient de belles dents, voici les aliments champions pour leurs collations :

- Produits laitiers (lait, lait au chocolat, yogourt, fromage et boissons de soya enrichies)
- Fruits et légumes frais
- Substituts à la viande (trempeuse de pois chiches, noix, graines de soya, etc.)

Les aliments tels que muffins, barres de céréales, roulés aux fruits, gâteaux, biscuits, etc. collent aux dents et contiennent beaucoup de sucre, donc peuvent favoriser la carie dentaire. Si vous les servez, faites-le aux repas!

Source: Véronique Ouellet Saint-Denis, diététiste-nutritionniste, CSSS Papineau

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075

2013

Avril



Activités pour les familles ayant des enfants âgés de 0 à 5 ans

Maison de la famille Petite-Nation

819-983-4384

gratuit

Y'APP :
(Y'a personne de parfait)

Ateliers pour parents d'enfants 0-5 ans

mercredis 9h30-11h30

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre

819-281-4359

inscriptions requises

www.mdf-valleedelalievre.ca/Programmes/0a5ans.php

Frimousseries :

Activités variées parents/enfants 0-6 mois

mardis 9h30-11h30

Y'APP:

(Y'a personne de parfait)

Ateliers pour parents d'enfants 0-5 ans

jeudis 13h00-15h30

Municipalité de Chénéville

819-428-3583 #1207

inscriptions requises

www.ville.cheneville.qc.ca

Allez Hop! :

Activités physiques et créatives parents/enfants 3-6 ans

dimanches 10h-11h30

CPE Trois Petits Points

819-503-3559

inscriptions requises

1105 rue Neuville, Gatineau (secteur Angers)

Parent-guide/parent-complice : Conférence

mardi 23 avril 19h00

Bibliothèque Bernard Lonergan (Buckingham)

819-986-4212

inscriptions requises

www.gatineau.ca/page.asp?p=quoi_faire/bibliotheque/activites_enfants/heures_contes

Début des activités dans la semaine du 15 avril

Fête des mots :

Une heure de plaisir enfants 3-5 ans

mardis 9h-10h

Contes pyjamas :

Une heure de plaisir enfants 3-7 ans

vendredis 18h30-19h30

Atelier parents/enfants:

Activités parents/enfants 0-5 ans

mercredis 9h-10h

Bébé bouquine:

Lecture du conte enfants 9-24 mois

mercredis 10h30-11h

Bouf'chou lit tout:

Lecture du conte enfants 2-3 ans

lundis 10h30-11h

Contes confettis:

Une heure de plaisir enfants 3-5 ans

dimanches 10h-11h

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075