



Info-famille

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

Tous les secteurs



ANIMATION DE SACS À JOUER

Des ateliers de jeux et de lecture afin de favoriser la stimulation des enfants âgés de 0 à 5 ans

Où? À domicile ou au Centre Alpha Papineau

Quand? Sur rendez-vous

Coût: Gratuit

INFO: Sabrina St-Amour (819) 986-7506 sacsajouer@outlook.com

Vallée de la Lièvre



CHAQUE ENFANT PRÉPARÉ À LA LECTURE

Atelier pour les enfants de 0 à 5 ans, accompagnés d'un adulte, afin d'aider les tout-petits à acquérir des compétences préliminaires à l'apprentissage de la lecture dès la naissance.

Quand? Les mardis de 9h à 10h

Du 9 avril au 11 mai

Coût: 10\$/série

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan, 181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO: (819) 595-7460 www.gatineau.ca

SESSION DU 9 AVRIL AU 1er JUIN 2018

HEURES DU CONTE

Poupon découvre	(1 à 18 mois)	Mardis de 10h30 à 11h	8\$/série
Bébé bouquine	(9 à 19 mois)	Mercredis de 10h30 à 11h	8\$/série
Bout'chou lit tout	(20mois-3 ans)	Lundis de 10h30 à 11h	8\$/série
Fête des mots	(3-5 ans)	Mercredis de 9h à 10h	16\$/série
Contes pyjamas	(3 1/2-6 ans)	Vendredis de 18h30 à 19h30	16\$/série
Contes doudous	(20mois-3ans)	15 et 22 avril 9h30 à 10h	2\$
Contes confettis	(3-5 ans)	15 et 22 avril 10h30 à 11h30	4\$
Le Jardin des mots	(0-3 ans)	28 avril 10h30 à 11h30	Gratuit

Pour recevoir l'info-famille par courriel : infofamilleCVA@gmail.com



BOITE À SURPRISES de Val-des-Bois/Bowman/Notre-Dame de la Salette

Animation pour parents et enfants âgés entre 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

Où? Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309

Quand? À tous les mardis, de 9h30 à 11 h

Coût : Gratuit

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



ALIMENTATION DU NOURRISSON

Atelier d'information en nutrition, partage entre les parents et distribution de documentation. Par Monique Paquette, nutritionniste au CISSS de l'Outaouais

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre
578, rue MaClaren Est, Buckingham

Quand? Mardi 10 avril, de 13h30 à 15h00

INFO : (819) 986-3359

Petite-Nation



BOITE À SURPRISES de Thurso

Animation pour parents avec enfants âgés entre 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00

Coût : Gratuit

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



HEURE DU CONTE à Thurso

Bienvenue aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans de Thurso et des environs à ces animations du livre pour le plaisir des petits et des grands!

Où? Bibliothèque municipale de Thurso, 341 rue Victoria

Quand? Lundis 9 et 23 avril, de 10h00 à 11h00

Coût: Gratuit

INFO: (819) 985-2000 #2904

AVRIL : MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

Vous êtes inquiets à l'idée que votre enfant développe des caries. Vous vous demandez quelles sont les causes de caries et comment les prévenir? Voici quelques conseils à suivre!

Les caries peuvent être causées par une grande consommation d'aliments sucrés et une mauvaise hygiène dentaire. Elles peuvent aussi être causées par une consommation de lait, de jus de fruits et de boissons sucrées au coucher et un historique familial de caries.

Voici quelques **TRUCS** afin d'éviter les caries :

- * Privilégiez l'eau comme breuvage plutôt que le jus.
- * Choisissez des collations telles que des fruits, des légumes et du fromage.
- * Évitez de partager vos ustensiles, sucettes et brosse à dents avec votre enfant.
- * Vérifiez l'apparence des dents de votre enfant tous les mois. Gardez l'œil ouvert afin de détecter des taches blanches ou brunes.
- * Lavez les dents de votre enfant 2 fois par jour même s'il n'a pas encore de dents. Pour ce faire, utilisez un linge humide et propre.

Andrée-Anne Mutchmore, Stagiaire en diététique, CISSS de l'Outaouais

Supervisée par Véronique Ouellet St-Denis, nutritionniste

Source : www.nospetitsmangeurs.org

SEMAINE SANS TÉLÉ : DU 23 AU 29 AVRIL 2018 !

Saviez-vous que les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran sont 2 fois plus à risques de surpoids ou d'obésité que ceux qui s'en tiennent à 1h ou moins par jour ?

Les enfants développent des habitudes de vie qu'ils maintiennent à l'âge adulte. Les parents et l'entourage des enfants peuvent faire une différence en favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie chez leur enfant, comme en intégrant la pratique d'activité physique régulière et en limitant le temps d'écran !

Le défi de la semaine sans télé peut paraître difficile à relever. **Que diriez-vous de remplacer 30 minutes d'écran par 30 minutes d'activité physique durant cette semaine ?**

Une belle marche en famille ? Un jeu de ballon au sol à l'intérieur ?

Fermez vos écrans et laissez aller votre imagination!

Jaëlle Gagné, conseillère en promotion de la santé, CISSS de l'Outaouais
Capsule écrite par Carolanne Pineault, kinésiologue

