



# Info-famille Communic'Action

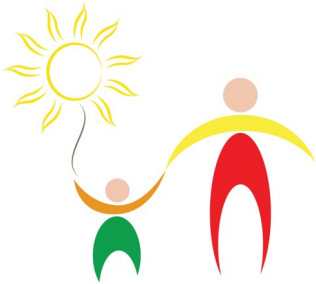
Décembre 2013

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

## Secteur Petite-Nation

### RENCONTRES THÉMATIQUES

Programmation de rencontres d'information et d'échanges sur des thèmes variés pour parents d'enfants 0-5 ans. Animation pour les enfants, collation et transport disponible



Décembre : La place du père dans la famille

Où? CLSC Petite-Nation  
14 rue St-André, St-André-Avellin

Quand? Mardi 17 décembre de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INSCRIPTION: 819 427-6258 #1075

### MA MISSION MON ENFANT

Vous êtes invités à participer à des ateliers éducatifs parents/enfants. Activités de groupe et outils éducatifs pour la famille.



Où? Maison de la famille Petite-Nation  
14 rue Hubert-St-Louis, St-André-Avellin

Quand? Tous les jeudis de 9h30 à 11h30  
7 novembre au 12 décembre 2013

Coût: Gratuit

INFO: Claudia 819 983-4384

### BOITE À SURPRISES

Parents et enfants 0 à 5 ans, cette activité est pour vous!

Jeux, bricolages, collation et surprises!

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget  
Possibilité de transport

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00  
18 septembre au 18 décembre

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359



Pour recevoir l'info-famille par courriel : [infofamilleCVA@gmail.com](mailto:infofamilleCVA@gmail.com)



### MAMANS EN FORME

Vous avez envie de faire de l'activité physique avec d'autres mères de votre localité? Joignez-vous au groupe *Mamans en forme* de la Maison de la famille! Activités intérieures (au sol et sur appareils) et extérieures (marche, raquette, ski de fond).

Service de garde avec programme d'activité physique pour les enfants

Où? Maison de la famille Petite-Nation  
14 rue Hubert-St-Louis, St-André-Avellin

Quand? Tous les lundi de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO: Claudia 819 983-4384

## Secteur Vallée-de-la-Lièvre



### HEURE DU CONTE DE NOËL

Viens célébrer la fête de Noël!

Les enfants âgés de 3 à 8 ans accompagnés d'un parent sont invités à entendre un conte spécial et à préparer des bricolages.

Qui? Enfants âgés de 3 à 8 ans

Quand? Dimanche 8 décembre, de 9 h à 10 h et 10 h 30 à 11 h

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

Coût: 2\$

INFO : 819 986-4212

**BMG**  
Bibliothèque  
municipale de Gatineau



### CONGÉ DES FÊTES – ENFANTS

Viens écouter de belles histoires, jouer à des jeux spéciaux et faire des bricolages.

Qui? Enfants âgés de 3 à 5 ans

Quand? Lundi 30 décembre, de 10 h 30 à 11 h 30

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

Coût: 2\$

INFO : 819 986-4212

**BMG**  
Bibliothèque  
municipale de Gatineau

## DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Saviez-vous que le développement de l'enfant se fait de la tête aux fesses et du centre du corps vers les extrémités ?

Il est donc important que votre enfant supporte bien sa tête et contrôle bien le centre de son corps pour un bon développement de la posture et de l'équilibre.

Pour cela, l'enfant doit demeurer actif et être stimulé le plus possible. Un enfant de 0 à 5 ans ne devrait pas être inactif pendant plus d'une heure à la fois (sauf pour dormir).

**Sur ce, donner l'exemple et amusez-vous !!!**

Source: Carolanne Pineault, kinésiologue, CSSS Papineau

## LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

Votre enfant refuse les nouveaux aliments? Sans même les avoir goûtés? Rassurez-vous, il s'agit d'un comportement tout à fait normal chez les enfants de 2 à 5 ans. La néophobie alimentaire, qui est la peur des nouveaux aliments, est présente chez de nombreux enfants. Votre enfant peut avoir plusieurs comportements associés comme trier la nourriture, la sentir, refuser d'ouvrir la bouche, refuser de goûter et même cracher un aliment.

Pour diminuer ce comportement, il faut être patient et présenter les aliments à plusieurs reprises à votre enfant. Cela peut prendre jusqu'à 15 fois avant qu'un enfant accepte de goûter un aliment! Aussi, ayez une attitude ferme et chaleureuse et ne forcez jamais un enfant à goûter, il pourrait développer un dégoût pour cet aliment. Les enfants qui aident à préparer les repas seront plus curieux et ouverts à goûter, donc impliquez-les! Finalement, un autre truc est de donner l'exemple en mangeant vous-même une variété d'aliments et en évitant de passer des commentaires négatifs sur les aliments. Et soyez patients...ce comportement finit par diminuer avec le temps!

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

## FÊTES DE NOËL DES ENFANTS (Pour plus d'info, contactez votre municipalité!)

1er décembre	Papineauville / Lac-Simon-Chénéville / Duhamel
7 décembre	Plaisance
14 décembre	St-André-Avellin
15 décembre	Namur / Thurso