



# 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

## Vallée-de-la-Lièvre



### 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

Possibilité de transport

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

Du 2 février au 24 mai 2016

Coût : Gratuit

INFO : (819) 281-4359



### ATELIERS D'ANIMATION FAMILIALE

Le Centre Alpha Papineau vous invite à leurs ateliers d'animation familiale

Où? Centre Alpha Papineau

390, Avenue de Buckingham

Quand? À tous les mardis, de 10h à 11h

Coût : Gratuit et collation offerte

INFO : (819) 986-7506



### 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 23 février, de 13h30 à 15h00

INFO : (819) 986-3359

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



**Maison**  
de la **FAMILLE**  
Vallée-de-la-Lièvre

321 avenue de Buckingham

INFO: (819) 281-4359

[www.mdf-valleedelalievre.ca](http://www.mdf-valleedelalievre.ca)

### TIC TAC TOC

Vous avez envie de participer à un **programme de stimulation** intéressant avec votre enfant ? Inscrivez-vous à Tic Tac Toc : des rencontres hebdomadaires où bricolage, jeux éducatifs, jeux libres et comptines sont au rendez-vous. Une belle façon de passer du temps de qualité avec votre enfant et de lui permettre de rencontrer d'autres bambins de son âge. Les ateliers sont conçus pour les enfants de 2 à 5 ans et ont la particularité d'être animés par les parents.

**Quand?** Les jeudis du 4 février au 31 mars 2016  
de 9 h à 11 h

**Coût :** 1 enfant - 5 \$, 2 enfants - 8 \$, 3 enfants et plus - 10 \$ /session

### SAMEDI-DE-JOUER

Vous désirez vous accorder un temps de repos ? Samedi-de-Jouer est un **service de répit-gardiennage** offert aux parents ayant des enfants âgés entre 0 et 12 ans. Cette activité de qualité permet aux parents d'obtenir un peu de répit et aux enfants de socialiser avec d'autres enfants de leur âge. Le service est offert un samedi sur deux, en matinée ou en après-midi.

**Quand?** Les samedis du 30 janvier au 19 mars 2016  
de 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h

**Coût :** 3.00 \$/enfant pour la demi-journée

**BMG**

**Bibliothèque**  
municipale de Gatineau

Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau  
(secteur Buckingham)

INFO : (819) 595-7460

[www.gatineau.ca](http://www.gatineau.ca)

### C'EST MON PAPA!

Les enfants accompagnés de leur papa sont invités à entendre un conte, à bricoler et à participer à des **activités en équipe papa-enfant**. Attention : grand-papa, grand-frère, ou toute autre figure masculine est acceptée si le papa ne peut être présent.

**Qui?** Enfants âgés de 3 à 7 ans

**Quand?** Samedi 20 février, de 10h00 à 11h00

**Coût:** 2\$

### HEURE SPÉCIALE DU CONTE

Viens célébrer la **fête de la Saint-Valentin!**

**Qui?** Enfants 3 à 7 ans avec parent

**Quand?** Samedi 13 février, de 9h00 à 10h00 et de 10h30 à 11h30

**Coût:** 2\$



### ALLEZ HOP! À Chénéville

Activités parents/enfants

Parcours d'activités physiques et ateliers créatifs. Collation fournie.

Où? Centre St-Félix-de-Valois , 77 rue Hôtel-de-Ville, Chénéville

Quand? Les dimanches 7-14-28 février  
de 8h00 à midi

Coût: Gratuit

INFO : Cathy Sophie (819) 428-3583 #1285



### 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  
Possibilité de transport

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00  
Du 3 février au 25 mai 2016

Coût : Gratuit

INFO : Chantal (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? À tous les lundis, de 10h00 à 11h00

Coût: Gratuit

INFO: Hugo (819) 985-2000 #2904



### CRÉATEUR EN HERBE

Venez vous amuser tout en développant votre créativité avec votre enfant âgé de 2 à 5 ans

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

Quand? Tous les mercredis de 9h30 à 11h30  
Du 13 janvier au 24 février

Coût: Gratuit

INFO (819) 983-4384

## UN CASSE-TÊTE L'ÉPICERIE AVEC LES ENFANTS?

Il est vrai que l'expérience peut être éprouvante pour les parents et les enfants eux-mêmes. Cela-dit, le fait de vous accompagner, à l'occasion, peut être très bénéfique pour les enfants.

L'objectif principal est de les intéresser aux aliments. Nul besoin de leur enseigner la valeur nutritive des aliments ou leur présenter le Guide alimentaire canadien. On privilégie plutôt la découverte des différentes formes, odeurs, couleurs et l'origine des aliments.



### Trucs avant d'aller à l'épicerie :

- \* Faites-vous une liste d'épicerie. Ce qui permettra de faire de choix nutritifs et de minimiser les pertes de temps
- \* Mangez une collation. Cela permettra de diminuer les achats impulsifs des parents et probablement les demandes persistantes des enfants reliées à la faim

### Trucs pour les éduquer à l'épicerie :

- \* Faites-les chercher des aliments de différentes couleurs
- \* Profitez-en pour leur faire sentir différentes épices ou fines herbes
- \* Faites-leurs remarquer les différentes formes des pains ou pâtes alimentaires par exemple
- \* Montrez-leurs des poissons ou des poulets entiers, et faites le lien avec les croquettes ou les filets qu'ils connaissent déjà
- \* Expliquez-leurs pourquoi il y a tant d'aliments différents dans votre panier d'épicerie : Les aliments travaillent en équipe pour nous permettre de grandir en santé

### Trucs à l'épicerie pour rendre le tout plus agréable :

- \* Apportez un jouet pour que votre enfant puisse s'occuper assis dans le panier
- \* Si vous n'avez pas pris de collation avant d'aller à l'épicerie et que vos enfants démontrent des signes d'impatience : Ne vous gênez pas d'ouvrir un contenant de petites tomates, un sac de fromage ou une boîte de craquelins, que vous paierez à la caisse
- \* Occupez-les. Faites participer vos enfants à l'épicerie en leur demandant l'aller chercher les aliments se retrouvant sur votre liste d'épicerie

Au fil du temps, vos enfants apprendront naturellement à composer un panier d'épicerie en fonction d'un menu planifié à l'avance. Aussi, en participant aux choix des aliments, vos enfants voudront possiblement goûter à plus de mets.

Notez qu'il est préférable de débiter par de courtes visites à l'épicerie et d'en augmenter la durée graduellement.

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste  
CISSS de l'Outaouais