



# 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 7 février au 13 juin 2017

Coût : Gratuit

INFO : Chantal (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 : Marie-Soleil (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 28 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

## Maison de la famille de la 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 2 février au 30 mars  
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 4 février au 25 mars  
de 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h

**Coût :** 3 \$/enfant pour la demi-journée

### LES FRIMOUSERIES

Un programme de stimulation pour les tout-petits âgés entre 0-2 ans et leurs parents. Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petites frimousses. Le programme est offert à trois groupes soit bébé 0 à 6 mois, les Rampeurs et les Trottineurs.

### LES TROTTINEURS

**Quand?** Les mardis du 24 janvier au 28 février  
de 9h30 à 11h30

**Coût :** 10 \$ pour la série d'ateliers



## Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : (819) 595-7460

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

### C'EST MON PAPA! (3 à 7 ans)

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.

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

Coût: 2\$

### HEURE SPÉCIALE DU CONTE (3 à 7 ans)

Viens célébrer la fête de la Saint-Valentin. Une heure de complicité et de découverte autour des livres. L'enfant écoute des histoires sur le thème et crée des bricolages avec le parent dans une atmosphère amusante.

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

Coût: 2\$

### À L'HAWAÏENNE! (3 à 7 ans)

Une heure de complicité et de découverte autour des livres. L'enfant écoute des histoires sur le thème et crée des bricolages avec le parent dans une atmosphère amusante. L'enfant peut arriver costumé à l'hawaïenne.

Quand? Mardi 28 février, de 9 h à 10 h et de 10 h 30 à 11 h 30

Coût : 2 \$

### LE BIBLIOTHÉCAIRE (4 à 12 ans)

Paul Émile Dumoulin travaille à la bibliothèque de sa municipalité depuis 25 ans. Il est sérieux, fier, mais parfois tellement maladroit. Les rayons doivent être impeccables, chaque livre à sa place. Mais attention, lorsque Paul Émile Dumoulin se met à lire des passages, il entre complètement dans l'histoire et le goût de l'aventure le montre sur un autre jour. Il s'emballe, une folie s'empare de lui et il se met à faire de l'acrobatie, des équilibres, de la jonglerie, du break dance et du beat box.

Quand? Dimanche 26 février, de 15 h à 16 h

Coût : 2 \$

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



### 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 5, 12 et 19 février  
de 9h00 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 25 janvier au 14 juin 2017

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 à St-André-Avellin

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

Coût: Gratuit

INFO (819) 983-4384

**C'EST LA FÊTE !**

Lorsque c'est la fête (anniversaire ou autres), nous avons tendance à offrir aux enfants des aliments comme des croustilles, des friandises ou du chocolat. Ces aliments ont leur place lors de ces occasions spéciales, mais n'oubliez pas que des aliments avec une bonne valeur nutritive gagnent aussi à en faire partie.

En servant des aliments nutritifs, on envoie le message aux enfants que les aliments nourrissants sont aussi plaisants. Variez les formes (sandwichs en forme de cœur, brochettes de fruits ou de crudités, mini pizza sur muffin anglais, etc.), les contenants (bols et ustensiles colorés) et des accessoires (« napkins » colorées, chapeaux de fête, etc.).

Et pour remplacer les boissons gazeuses, pensez à mélanger du jus de fruits 100% pur (sans sucre ajouté) avec de l'eau pétillante. Succès garanti.

Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste  
CISSS de l'Outaouais  
Source : [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)



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