



# Info-famille Communic'Action

Janvier 2014

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

Passé-Partout  
avec  
mon enfant



### PROGRAMME PASSE-PARTOUT

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2014?  
**L'entrée à la maternelle, ça se prépare avec les parents!**

Pour vous inscrire avec votre enfant au programme Passe-Partout, ou pour savoir s'il est offert dans votre école de quartier, vous devez contacter le secrétariat de votre école de quartier entre les mois de janvier et septembre.

INFO : Danielle La Rocque  
Intervenante au programme Passe-Partout  
819-427-1018 #1808  
larocque.danielle@cscv.qc.ca

### 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



Janvier : **Autonomie de l'enfant :**  
**Préparation à une entrée scolaire réussie**  
Où? CLSC Petite-Nation, 12 rue St-André, St-André-Avellin  
Quand? Mardi 21 janvier de 9h30 à 11h30  
Coût: Gratuit  
INSCRIPTION: 819 427-6258 #1075



Saint-André-Avellin

### PATINAGE LIBRE

Où? Aréna de St-André-Avellin  
Quand? En semaine de 10h30 à 11h30  
Samedi et dimanche à partir de 18h00  
Coût: Gratuit  
INFO: 819-983-2840 #1  
www.ville.st-andre-avellin.qc.ca

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

**PARTIE DE PLAISIR !**

Vous voulez initier votre enfant au plaisir du patinage et des sports de glace?

Inscrivez-le à l'un des programmes qui auront lieu dans les arénas de St-André-Avellin, Papineauville et Thurso

Début des cours dans la semaine du 6 janvier!

À partir de 4 ans

Coût: 10\$ pour 8 cours d'une heure

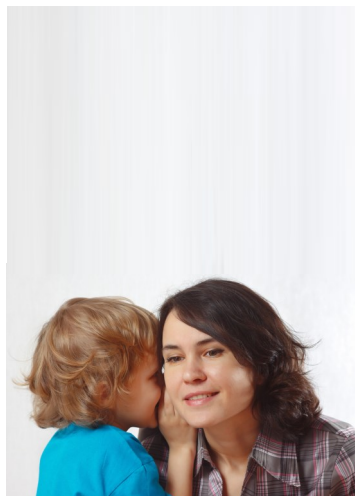
INFO: Richard Jamieson 819-516-0746, Cell 819-981-1288  
courriel: jamiesonbeaulieu@yahoo.ca

## Secteur Vallée-de-la-Lièvre

**DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE**

Soirée d'information « Info-Conseil »

Thèmes abordés : Développement normal du langage chez les enfants âgés entre 0 et 5 ans, stimulation du langage et la prévention des problèmes de communication, procédure à suivre pour obtenir des services directs auprès d'une orthophoniste du CLSC



Quand? Mercredi le 22 janvier, de 19h00 à 20h30

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-9917 #2247

**BMG**  
Bibliothèque  
municipale de Gatineau

**INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE**

Plusieurs activités parents/enfants sont proposées à la bibliothèque Bernard-Lonergan de Buckingham. Heures du conte, bricolages, animations, spectacles, etc.

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819 931-2904

www.gatineau.ca



### PROGRAMMATION HIVER

Inscriptions aux différents programmes et au BAZAR de la Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre

Où? 321 avenue de Buckingham, Gatineau (secteur Buckingham)

Quand? Les semaines du 13 et 20 janvier

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h et ce, du lundi au jeudi.

En soirée, le lundi 13 janvier jusqu'à 20 h.

INFO : 819 281-4359

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

### LES FRIMOUSERIES

Débutant en janvier, voici 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 Trotteurs. Plaisir, rire et détente sont au rendez-vous !

### LES TROTTEURS

Quand? Les mardis du 28 janvier au 4 mars 2014

De 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers



### APPRENDRE ET S'AMUSER EN FAMILLE

Dans le cadre de la **Journée de l'alphabétisation familiale**, différents ateliers seront offerts aux familles : Concours de dessin, animation de conte par le personnage de la Fée Libellule et cercles de lecture.

Collation et sac à surprises pour chaque enfant

Où? Centre Alpha Papineau, 390 avenue de Buckingham

Quand? Dimanche le 26 janvier 2014 de 13h00 à 15h30

Coût: Gratuit

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 CSSS Papineau

Quand? Mardi le 21 janvier, de 13h30 à 15h30

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-3359



### BOUGER EN FAMILLE!

Cet hiver, on bouge tout le monde ensemble! Pour rendre l'activité agréable comme parent, on pense à faire participer votre enfant dans le choix de l'activité.

Comme parent, exercer les trois formes d'influence les plus efficaces : encouragement, participation et facilitation.

On favorise le transport actif vers l'activité (marche, raquette, traîneau pour les petits, etc.)

Reconnaître les progrès de votre enfant et ne pas avoir d'attentes quant à ses résultats.

**1,2,3 GO ! Tout le monde dehors !!!**

Source: Carolanne Pineault, kinésiologue, CSSS Papineau



*Je suis rassasié!*

### FAITES CONFIANCE À VOS ENFANTS (signaux faim et satiété)

Saviez-vous que les enfants, contrairement à la plupart des adultes, sont capables de reconnaître et d'écouter leurs signaux de faim et de satiété. C'est-à-dire qu'ils savent très bien lorsqu'ils ont faim et surtout lorsqu'ils n'ont plus faim! Un enfant n'aura pas tendance à continuer à manger même s'il trouve cela très bon. Quand il n'a plus faim, il cesse de manger. Ces signaux sont très importants pour notre corps et servent à réguler l'énergie que nous consommons. Une bonne écoute de leurs signaux de faim et de satiété peut aider les enfants à prévenir le surplus de poids.

Pour que vos enfants puissent continuer à écouter leurs signaux, faites-leur confiance : lorsqu'ils vous disent qu'ils n'ont plus faim, ne les forcez surtout pas à continuer à manger ou à prendre encore quelques bouchées. Les enfants ont un appétit très variable...une journée ils refusent de manger plus que 3 bouchées et le lendemain, ils redemandent une 2e assiette! Bref, respectez leur appétit, mais assurez-vous de leur servir de belles assiettes équilibrées!

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