



Info-famille Communic'Action

Juin 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

Ce qui se passe dans ma communauté

DÉFI DES DINDONS COURSE EN NATURE PLAISANCE

Dimanche 9 juin 2013

L'association des loisirs de Plaisance vous invite à participer à une course en nature.

Départ du centre de découverte et services du parc national de Plaisance à partir de 10h00

LES MARMOTTES RALLYE 1.5KM

LES TORTUES 5 KM

LES DINDONS 10 KM

BBQ - Activités familiales - Prix

Inscriptions (obligatoires) et informations:
loisirs.mrc@mrcpapineau.com 819-427-6243 poste 1320

En collaboration avec le parc national de Plaisance. Dans le cadre de la journée des parcs nationaux du Québec les activités sont offertes GRATUITEMENT



ASSOCIATION
des LOISIRS de
PLAISANCE



Parc national
de Plaisance
Conserv. Protéger. Découvrir.

Journée des parcs nationaux du Québec

Le 9 juin profitez de cette journée d'accès gratuit aux parcs nationaux de votre région pour participer aux activités familiales proposées!

www.sepaq.com

Fête nationale

Surveillez les activités pour petits et grands qui se tiendront dans votre municipalité dans le cadre de la fête nationale les 23 et 24 juin prochain. Jeux gonflables et animation en vue!

JOURS J BMR
L'INVASION DE LA PETITE-NATION

31 mai au 2 juin

Le plus grand festival de plein air de la région. Amateurs de vélo, ne manquez pas cette chance de venir sillonner les routes de la Petite-Nation. De nombreuses activités prévues pour tous les membres de la famille.

www.joursjbmr.com

Thématiques du mois

Mois de l'éducation physique et du sport étudiant

5 juin: Journée mondiale de l'environnement

9 juin: Journée des parcs nationaux du Québec

16 juin: Fête des pères

24 juin: Fête Nationale

Rendez-vous des familles 2013

Animation, jeux gonflables, heure du conte, etc.

Parc Gilles Maisonneuve,

1100 rue Yvon-Pichette, Angers

9 juin 2013 de 10h00 à 15h00

www.gatineau.ca

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075



Info-famille Communic'Action

Juin 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

Autres ressources

Profitez de l'été pour visiter la région en faisant la tournée des parcs aménagés spécialement pour les familles avec enfants 0-5 ans!



Installation récente à Lac-des-Plages

Du nouveau à Montebello!

Ouverture officielle de la nouvelle installation de jeux d'eau le 21 juin
Bienvenue à tous!

Quelques-uns des parcs municipaux avec infrastructures pour 0-5 ans

Saint-André-Avellin, près du complexe Whissell

Papineauville, 188 rue Jeanne d'Arc

Chénéville, près de l'église

Lac-des-Plages

Ripon, rue Coursol

Thurso, rue Galipeau

Buckingham/Masson-Angers

Parc Gaston-Renaud, 18 rue Racan

Parc Gratton, 904 rue Arthur-Gratton

Parc Gendron, 130 rue Judge

Parc Brady, 620 rue Matte

Parc Guitard, 150 rue Elzéar-Lafleur

Parc Pearson, 490 rue Costello

Parc Mallish, 431 rue de la Scierie

Parc Périard, 870 rue Albert-Fillion

Parc Plouffe, 945 rue Grandmaison

Parc de l'Écorce, 95 rue de l'Écorce

Capsule

Bien hydrater nos enfants quand il fait chaud!

La boisson d'hydratation par excellence est...l'eau! Les enfants devraient boire de 900 ml à 1200 ml de liquides par jour. Entre les repas, proposez-leur de l'eau et aux repas, de l'eau, du lait ou des boissons de soya enrichies. Les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, la limonade, le thé glacé et les cocktails de fruits ne devraient pas être offertes aux enfants. Le jus sans sucre ajouté peut être offert occasionnellement, en ne dépassant pas 125 ml par jour.

N'attendez pas que vos petits vous disent qu'ils ont soif! Offrez-leur de l'eau tout au long de la journée!

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

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075

2013

JUIN



Activités pour les familles ayant des enfants âgés de 0 à 5 ans

Maison de la famille Petite-Nation

819-983-4384

gratuit

Y'APP :
(Y'a personne de parfait)

Ateliers pour parents d'enfants 0-5 ans

mercredis 9h30-11h30

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre

819-281-4359

inscriptions requises

www.mdf-valleedelalievre.ca/Programmes/0a5ans.php

Amisons-nous :

Activités préparatoires à l'entrée scolaire 4-6 ans

mardis et mercredis
9h30-11h30

Bibliothèque Bernard Lonergan (Buckingham)

819-986-4212

inscriptions requises

www.gatineau.ca/page.asp?p=quoi_faire/bibliotheque/activites_enfants/heures_contes

Fête des mots :

Une heure de plaisir enfants 3-5 ans

mardis 9h-10h

Contes pyjamas :

Une heure de plaisir enfants 3-7 ans

vendredis 18h30-19h30

Fête des pères:

Activité spéciale parents/enfants 3-8 ans

8 juin 9h-10h/10h30-11h30



Voici le mandala soleil qui annonce l'arrivée de l'été.

Rouge: figure du soleil

Orange: rayons

Jaune: étoiles et lunes

Bleu: nuages

Pour d'autres images à colorier:

www.coloriages.fr

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075