



# 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

## Tous les secteurs



### INSCRIPTION AU MAGASIN-PARTAGE

Ce programme offre aux familles à faible revenu qui ont des enfants qui fréquentent une école primaire d'acheter du matériel scolaire à prix réduit. N'hésitez pas à vous informer!

Secteur Vallée-de-la-Lièvre : 819-986-9713  
Secteur Petite-Nation : 819-983-3191



### 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 prochains. Jeux gonflables, maquillage et animation en vue!



### PROGRAMME PASSE-PARTOUT

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2016? 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  
819-986-8511 #1808  
larocque.danielle@cscv.qc.ca

[www.passe-partout.cscv.qc.ca](http://www.passe-partout.cscv.qc.ca)

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



### 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 juin, de 13h30 à 15h00

INFO : (819) 986-3359



### 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

# BMG

Bibliothèque  
municipale de Gatineau

### ACTIVITÉ FÊTE DES PÈRES (3-7 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.

Quand? Dimanche le 12 juin, de 9h à 11h et de 10h30 à 11h30 (2\$)

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

INFO : (819) 595-7460 [www.gatineau.ca](http://www.gatineau.ca)



Maison  
de la  
FAMILLE  
Vallée-de-la-Lièvre

### AMISONS-NOUS

Un programme de stimulation pour les enfants âgés entre 4 et 6 ans. Des activités variées qui sauront favoriser leur entrée à l'école. Plaisir et rire sont au rendez-vous !

Où? 321 avenue de Buckingham

Quand? Les mardis et les mercredis du 14 juin au 17 août 2016  
De 9 h à 11 h 30

Coût : 30 \$ pour la série d'ateliers

INFO (819) 281-4359

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



### CRÉATEURS EN HERBE

Pour parents avec enfants de 2 à 5 ans, une activité créative pour apprendre à se divertir ensemble

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

Quand? Les mercredis de 9h30 à 11h30  
Jusqu'au 29 juin 2016

Coût: Gratuit

INFO: Lise (819) 983-4384



### 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  
Au parc Michel Giroux par beau temps

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00

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 jusqu'au 13 juin

Coût: Gratuit

INFO: Hugo (819) 985-2000 #2904



### TOUR DE LA PETITE-NATION BMR

Le Tour de la Petite-Nation BMR est un événement de randonnée à vélo, pour tous les âges, impliquant les municipalités de Papineauville et Chénéville.

Quand? 11 et 12 juin

INFO: [www.velopetitenation.com](http://www.velopetitenation.com)

**DES REPAS CONGELÉS FAITS MAISON!**

Il est facile d'acheter des repas congelés, certes ! Préparer des repas congelés maison peut être aussi simple et beaucoup plus nutritif et à moindre coût. Il vous suffit de cuisiner des repas de la semaine en grande quantité et d'en congeler des portions individuelles.

**Trucs et astuces :**

- \* Utilisez des contenant de verre ou de plastique pour congeler les repas;
- \* Il est déconseillé d'utiliser des plats commerciaux comme des contenants à yogourts ou margarine car ces plats ne tolèrent pas bien la chaleur et peuvent être nuisibles pour la santé une fois chauffés;
- \* Inscrivez le nom du mets, ainsi que la date de préparation. Si vous congeler de grandes portions à la fois, inscrire le nombre de portions peut être utile.

Faire des choix nutritifs de repas congelés commerciaux est possible. Il suffit de lire les étiquettes nutritionnelles (tableau de la valeur nutritive) et de suivre les critères suivants :

Valeur nutritive (pour un emballage)	Quantité
Lipides	10 g et moins
Gras saturés et gras trans	3 g et moins
Sodium	600 mg et moins
Protéines	15 g et plus
Fibres	2 g et plus

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste, CISSS de l'Outaouais

**1er JUIN : JOURNÉE MONDIALE DES PARENTS**

**5 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT**

**12 JUIN : FÊTE DES PÈRES**