



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 Centre Actu-Elle

Secteur Petite-Nation (819) 983-3191 Banque Alimentaire P-N



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 2018? 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 (819) 986-8511 #1808

larocque.danielle@cscv.qc.ca www.passe-partout.cscv.qc.ca



ATELIER SUR L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Buckingham

Quand? Lundi le 11 juin à 18h30

INFO : (819) 986-3359 (inscriptions requises)

Pour recevoir l'info-famille par courriel : infofamilleCVA@gmail.com



ACTIVITÉ DE LECTURE ADULTES-ENFANTS dans le Vieux-Masson

Bienvenue aux familles et aux garderies! Animatrice du Centre Alpha Papineau sur place et possibilité d'emprunter des livres!

Quand? Mercredi le 20 juin, 10h00 à 11h00

Où? Bibliothèque Manise-Morin (36, chemin de Montréal)

Coût : Gratuit

INFO : (819) 243-4325 #1244



LIRE DANS LE PARC à Buckingham

Cet été, profite du beau temps et viens rencontrer nos animatrices dans les parcs de la ville. En plus d'écouter de belles histoires, de bouquiner et de faire des bricolages, tu pourras te renseigner sur les services que t'offre la bibliothèque. Venez en grand nombre! Activité pour toute la famille.

Quand? Mardi le 26 juin, 9h30 à 11h30

Où? Parc des Lions (674, rue Bergeron)

INFO : (819) 595-7460 www.gatineau.ca



Maison
de la
FAMILLE
Vallée-de-la-Lièvre

AMISONS-NOUS à Buckingham

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 12 juin au 15 août 2018

Coût : 30 \$ pour la série d'ateliers

INFO (819) 281-4359



Pour recevoir l'info-famille par courriel : infamilleCVA@gmail.com



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

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00, jusqu'au 20 juin

Coût : Gratuit

INFO : (819) 281-4359



COFFRE À JOUETS à Papineauville

Le coffre à jouets communautaire est de retour au parc 0-5 ans, une initiative de la Voix des parents de Papineauville

Où? Dans la cour de l'édifice Jeanne d'Arc

INFO : Page Facebook Papineauville – La Voix des parents



Maison de la famille

Petite-Nation

14 rue Hubert-St-Louis

St-André-Avellin

INFO : (819) 983-4384

CAFÉ-BOTTINES à Saint-André-Avellin (0-2 ans)

L'atelier s'adresse aux parents ayant des enfants âgés entre 0 et 2 ans. Cet atelier a pour but d'échanger ses connaissances en tant que parent, de venir chercher des outils afin de développer des compétences parentales, mais aussi d'échanger des articles de bébé qui pourraient servir aux autres parents.

Quand? Les mercredis, de 9h30 à 11h30

APPRENTIS-GÉNIES (3-5 ANS)

Initiation à la science pour les enfants de 3 à 5 ans! Une activité créative pour apprendre à se divertir.

Quand? Les mercredis, de 9h30 à 11h30

MAMANS POUSETTES

Venez-vous joindre à nous pour vous remettre en forme tout en vous amusant!

Quand? Les jeudis, de 9h30 à 11h30 (sera donné selon la demande)

JUIN : BIEN S'HYDRATER QUAND IL FAIT CHAUD

Les températures chaudes arrivent à grands pas! Il est donc important que votre enfant soit bien hydraté.

Les enfants doivent consommer de 7 à 10 petits verres de liquides par jour. Lors des repas et des collations, les enfants peuvent consommer un petit verre de lait ou de l'eau. Entre les repas, il est préférable de servir de l'eau à votre enfant. L'utilisation de verres colorés ou de bouteilles d'eau décorées peut encourager l'enfant à boire de l'eau. Lors des températures chaudes, il est encore plus important de boire afin d'éviter d'être déshydraté.

Voici quelques exemples de boissons rafraîchissantes pour les journées chaudes de l'été : smoothie aux fruits à boire ou congelé en sucettes glacées, eau froide avec quelques gouttes de jus de fruits, eau froide avec des tranches de citron, de lime ou de concombre.

Recette de smoothie : 1 tasse de fruits congelés ou 1 banane, ½ tasse de lait, ½ tasse de yogourt nature ou aromatisé. Passez le tout au mélangeur et dégustez!

Bon été!

Andrée-Anne Mutchmore, Stagiaire en diététique

Supervisée par Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste, CISSS de l'Outaouais

Source : www.nospetitsmangeurs.org, www.ricardocuisine.com, www.extenso.org

JARDINER POUR S'AMUSER!

Le retour du beau temps annonce aussi le retour du jardin et des bons légumes frais ! Jardiner avec son enfant peut devenir une belle activité à faire avec eux à l'extérieur.

Le jardinage est une activité physique de faible intensité, mais idéal pour le développement de l'enfant. Il devra apprendre à manier des outils, s'accroupir, conserver son équilibre sur une surface instable, etc. En plus de tout cela, votre enfant apprendra la patience et le respect de l'environnement !

Une petite parcelle du jardin peut lui être réservée. Il sera ainsi le chef jardinier et sera fier de voir les fruits de son travail !

Vous n'avez pas de jardin ? Rien ne vous empêche de vous procurer quelques bacs qui iront sur la galerie et dans lesquels vous déposerez de la terre et quelques graines de divers légumes !

Jaëlle Gagné, Conseillère en promotion de la santé, CISSS de l'Outaouais

Capsule écrite par Carolanne Pineault, kinésiologue

