



# 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



### BAZAR FAMILIAL à Buckingham

Vous êtes à la recherche d'articles ou de vêtements, en bon état, pour enfants de 0 à 14 ans ? Alors, venez magasiner au bazar familial de la Maison de la famille!

**Quand?** Dimanche 6 mai de 8h30 à 13h00  
**Où?** Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre, 321 av. de Buckingham  
**INFO** (819) 281-4359



### FÊTE DES MÈRES (3-7 ans)

Viens célébrer la fête des mamans et des papas. 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 5 mai de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30  
**Coût:** 2\$

### C'EST MA MAMAN (3-7 ans)

Les enfants accompagnés de leur maman sont invités à entendre un conte, à bricoler et à participer à des activités en équipe maman-enfant. Attention : grand-maman, grande-soeur, ou toute autre figure féminine est acceptée si la maman ne peut être présente.

**Quand?** Samedi 26 mai 10h à 11h  
**Coût:** 8\$

**Bibliothèque  
 Bernard-Lonergan**

181 rue Joseph, Gatineau  
 (secteur Buckingham)

**INFO : (819) 595-7460**

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



### BOITE À SURPRISES de Val-des-Bois/Bowman/Notre-Dame de la Salette

Animation pour parents et enfants âgés entre 0 à 5 ans.

**Quand?** À tous les mardis, de 9h30 à 11h00  
**Où?** Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309  
**Coût :** Gratuit, collation fournie  
**INFO :** (819) 281-4359

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



### ANIMATION DE SACS À JOUER

Des ateliers de jeux et de lecture afin de favoriser la stimulation des enfants âgés de 0 à 5 ans

Quand? Sur rendez-vous

Où? À domicile ou au Centre Alpha Papineau

Coût: Gratuit

INFO: Sabrina St-Amour (819) 986-7506 [sacsajouer@outlook.com](mailto:sacsajouer@outlook.com)



### ALIMENTATION DU NOURRISSON à Buckingham

Atelier d'information en nutrition, partage entre les parents et distribution de documentation. Par Monique Paquette, nutritionniste au CISSS de l'Outaouais.

Quand? Mardi 22 mai, de 13h30 à 15h00

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre  
578, rue MacLaren Est, Buckingham

INFO : (819) 986-3359



### LECTURE D'UN CONTE GÉANT

À l'occasion de la semaine de la famille, le Centre Alpha Papineau offre une activité gratuite pour les enfants âgés de 0 à 5 ans.

Quand? 15 mai, 10h00 à 10h45

Où? Centre Alpha Papineau, 390, avenue de Buckingham

Coût: Gratuit

INFO: Sabrina St-Amour (819) 986-7506

## Petite-Nation



### BOITE À SURPRISES de Thurso

Animation pour parents avec enfants âgés entre 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

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

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget  
Possibilité de transport

Coût : Gratuit

INFO : (819) 281-4359



### 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. Nous avons à votre disposition un service de friperie. Donc si ça vous intéresse de venir bavarder avec un bon café, des petits gâteaux et d'échanger avec d'autres, vous êtes les bienvenus!

Prendre note qu'un service de transport pourrait être offert gratuitement

**Quand?** Les mercredis, de 9h30 à 11h30

**Coût:** Gratuit. Collation fournie.

### APPRENTIS-GÉNIES (3-5 ANS)

Activités d'initiation à la science pour les

**Quand?** Les mercredis, de 9h30 à 11h30

### PRÉPARATION À L'ENTRÉE SCOLAIRE RÉUSSIE (3-5ans)

L'atelier est pour les enfants de 3-5 ans afin d'acquérir l'autonomie nécessaire à une entrée scolaire réussie. L'atelier est gratuit et réparti sur sept semaines.

**INSCRIPTION** 819-983-4384



### JOURNÉE DE PLEIN AIR à Chénéville

La Voix des Parents de Chénéville organise une journée plein air avec inauguration d'un bac de jouets dans le parc Do-Ré-Mi (10h), un atelier de jardinage et plantation d'arbustes fruitiers (11h), un pique-nique familial (midi, apportez votre lunch) ainsi qu'une randonnée de nettoyage de la montagne (13h).

**Quand?** Samedi le 5 mai, de 10h00 à 16h00  
(remis au dimanche en cas de pluie)

**Où?** Parc Do-Ré-Mi, Chénéville

**Coût:** Gratuit

**INFO :** (819) 665-8506 [parentscheneville@gmail.com](mailto:parentscheneville@gmail.com)

**MAI : PETITS SPORTIFS**

Tous les enfants devraient consommer **3 repas et de 2 à 3 collations par jour**. Lorsque les petits sont actifs, il faut s'assurer qu'ils ne commencent pas une activité le ventre vide.

Pendant l'activité, votre enfant devrait boire de petites gorgées d'eau toutes les 15 à 20 minutes. Cela est encore plus important lorsqu'il fait chaud. Au besoin, vous pouvez lui donner une collation pendant qu'il pratique son activité. Sinon, donnez-lui une collation lorsque l'activité est terminée.

Voici des exemples de bonnes collations :

- \* **Yogourt aux fruits**
- \* **Smoothie aux fruits**
- \* **Muffins maison**
- \* **Barres tendres maison**
- \* **Fruits et cubes de fromage**
- \* **Fruits séchés et noix (déconseillés aux moins de 4 ans)**

Ces trucs permettront à votre enfant d'avoir l'énergie nécessaire pour bouger toute la journée!

Andrée-Anne Mutchmore, Stagiaire en diététique

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

Source : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)

**LE MATÉRIEL POUR RENDRE VOTRE ENFANT ACTIF!**

Pas besoin de dépenser une fortune en grosse structure de jeu extérieur! Ni d'acheter le dernier modèle de la réplique de son personnage préféré de Disney à un prix exorbitant !

La plupart des magasins à 1 dollar offrent des cordes à danser, des bulles, de la craie à trottoir, des cerceaux, des jouets de bac à sable, des jouets à traîner et des cerfs-volants.

Ces objets offrent aux enfants une occasion de développer leur créativité tout en étant actif. Les jouets à l'image de personnages célèbres limitent cette créativité.

Le petit matériel mobile est aussi préférable aux grosses structures, pour rendre les enfants plus actifs!

Jaëlle Gagné, Conseillère en promotion de la santé

CISSS de l'Outaouais, Capsule écrite par Carolanne Pineault, kinésiologue

(source : cadre de référence Gazelle et Potiron)

