



# 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



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

Animation pour parents et enfants âgés entre 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

Où? Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309

Possibilité de transport

Quand? À tous les mardis, de 9h30 à 11 h

Du 2 février au 24 mai 2016

Coût : Gratuit

INFO : Chantal (819) 281-4359



### **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

### **HEURE DU CONTE : LE PRINTEMPS**

Activité pour les enfants âgés de 3 à 7 ans accompagnés d'un parent

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan, 181 rue Joseph, Buckingham

Quand? Samedi le 19 mars

9h à 10h et 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

INFO: (819) 595-7460

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

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



**Maison**  
de la **FAMILLE**  
Vallée-de-la-Lièvre

321 avenue de Buckingham

INFO: (819) 281-4359

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

### LES FRIMOUSERIES

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.

Quand? Les mardis du 15 mars au 19 avril 2016  
de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers

### Y'A PERSONNE DE PARFAIT (Y'APP)

La MDF vous offre 6 ateliers d'information touchant le corps, la santé, la sécurité, le développement et le comportement de vos petits âgés entre 0-5 ans ainsi qu'un atelier sur le rôle des parents.

Venez vous informer et échanger avec d'autres parents.

Quand? Les jeudis du 24 mars au 28 avril 2016  
de 13 h à 15 h 30

Coût : Gratuit \* Une aide financière pour transport et gardiennage est possible

## Capsule



### MOIS DE LA NUTRITION

Thème de l'année : Relevez le défi des 100 repas... Faites de petits changements... Un repas à la fois.

Pour des idées de recettes ou autres outils intéressants, visitez le site suivant : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

N'oubliez pas que l'alimentation de vos tout-petits demeure importante tout au long de l'année, même si cette habitude de vie est soulignée au mois de mars de chaque année.

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

## Petite-Nation



### JOURNÉE DE GLISSADE AUX MONTAGNES NOIRES

Glissades familiales avec corridor (les enfants doivent être accompagné d'un adulte). Remontée en autobus.

Où? Montagnes Noires, Ripon

Quand? Mercredi le 2 mars  
de 10 h 00 à 16 h 00

Coût: Gratuit

INFO : Martin Dupéré (819) 983-2000 #2710

[coeurdesvalleesenaction.com](http://coeurdesvalleesenaction.com)



### ALLEZ HOP! À Chénéville

Activités parents/enfants : Parcours d'activités physiques et ateliers créatifs  
Collation fournie.

Où? Centre St-Félix-de-Valois , 77 rue Hôtel-de-Ville, Chénéville

Quand? Les dimanches 6-13-20 mars  
de 8h00 à midi

Coût: Gratuit

INFO : Cathy Sophie (819) 428-3583 #1285



### 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

Possibilité de transport

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

Du 3 février au 25 mai 2016

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

Coût: Gratuit

INFO: Hugo (819) 985-2000 #2904



### MA MISSION MON ENFANT

Valoriser son rôle de parent avec des stratégies utiles à son éducation

Où? Maison de la famille Petite-Nation

14 rue Hubert-St-Louis, St-André-Avellin

Quand? Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

Du 16 mars au 4 mai 2016

Coût: Gratuit

INFO 819 983-4384