



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

Jusqu'au 13 juin 2017

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



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 18 mars

9h à 10h et 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

INFO: (819) 595-7460

www.gatineau.ca

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



Maison
de la
FAMILLE
Vallée-de-la-Lièvre

321 avenue de Buckingham

INFO: (819) 281-4359

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 14 mars au 18 avril
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 23 mars au 27 avril
de 13 h à 15 h 30

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

Capsule

COLLATION AVANT LE DODO?



Bien des enfants réclament une collation avec le dodo. Vraie faim ou truc pour repousser l'heure d'aller au lit?

S'il y a plus d'une heure et demie qui sépare le souper de l'heure du dodo (ex : souper à 17h et dodo à 19h), il est possible que votre enfant ait faim. Offrez-lui une collation nutritive et qui se digère bien, comme un verre de lait, un fruit ou un petit muffin maison. Évitez les aliments avec de la caféine comme le chocolat, le thé glacé ou les saveurs « moka » (yogourt ou pouding).

S'il y a moins d'une heure et demie entre le souper et le dodo (ex : souper à 18h et dodo à 18h), il s'agit probablement d'une stratégie pour passer plus de temps avec vous. Prévoyez donc dans votre routine un moment calme avec votre enfant : lire une histoire, discuter de la journée ou simplement un moment pour se faire des câlins.

Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste

CISSS de l'Outaouais

Source : www.nospetitsmangeurs.org



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 5, 12, 19 et 26 mars
de 9h00 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
Jusqu'au 14 juin 2017

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



CRÉATEURS EN HERBE à St-André-Avellin

Venez vous amuser tout en développant votre créativité avec votre enfant âgé de 2 à 5 ans.

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

Quand? Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO (819) 983-4384