



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



Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : (819) 595-7460

www.gatineau.ca

LA MAGIE (2-7 ans)

Une heure de complicité et de découverte autour des livres. L'enfant écoute des histoires sur le thème et crée des bricolages avec les parents puis observe des tours de magie.

Quand? Mardi 6 mars, de 9h00 à 10h00 et de 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

MANU ET SES LIVRES : LE PETIT MONSTRE CHOCOLATÉ ! (2-7 ANS)

À la chocolaterie de Papi-Choco, on s'amuse comme des fous. Cependant, il ne faut pas trop manger de chocolats si on ne veut pas réveiller le petit monstre chocolaté. Retrouvez Manu et ses livres dans ce tout nouveau spectacle! Présenté par Les Fabulateurs

Quand? Samedi 10 mars, de 10h00 à 10h45

Coût: 2\$

FÊTE DU PRINTEMPS! (3-7 ANS)

Viens célébrer l'arrivée du printemps. 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 24 mars, de 9h00 à 10h00 et de 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

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 (0-6 mois)

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 13 mars au 17 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 22 mars au 26 avril
de 13 h à 15 h 30

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



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

Coût : Gratuit

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



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

Où? À domicile ou au Centre Alpha Papineau

Quand? Sur rendez-vous

Coût: Gratuit

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

Pour recevoir l'info-famille par courriel : 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

Où? À domicile

Quand? Sur rendez-vous

Coût: Gratuit

INFO: Sabrina St-Amour (819) 986-7506 sacsajouer@outlook.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
Possibilité de transport

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

Coût : Gratuit

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (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? Les lundis 12 et 26 mars, de 10h00 à 11h00

Coût: Gratuit

INFO: (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

MARS : MOIS DE LA NUTRITION 2018 : « Découvrez le pouvoir des aliments »

Les aliments ont un pouvoir infini!

Ils ont le pouvoir de nourrir le corps; de faire découvrir en cuisinant avec nos enfants; de prévenir les maladies chroniques; de guérir certains maux; et de nous rassembler, en nous faisant vivre des expériences avec nos proches.

Pour télécharger des fiches d'information ou des idées recettes :

www.nutritionmonth2018.ca

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

LE TRAVAIL DE L'ENFANT : LE JEU !

Le jeu peut être libre, structuré ou actif ! Le jeu actif, c'est toute activité où l'enfant bouge, donc pas besoin d'être un spécialiste pour permettre à son enfant de bouger !

Le jeu actif est essentiel entre 0 et 5 ans, car c'est à cette période que l'enfant développe les mouvements de base comme : lancer, attraper, courir, ramper, etc.

Si l'enfant contrôle bien ces mouvements, ce sera plus facile pour lui par la suite, de faire de plus petits mouvements (colorier, peindre, découper, etc.)

Des exemples d'activités et de jeux :

- * Chez le bébé : passer du temps sur le ventre, prendre un ballon ou un autre objet.
- * De 2 ans et demi à 5 ans, une grande variété de jeux pour développer toutes les habiletés : pédaler sur un tricycle, grimper, jouer au ballon avec les pieds et les mains, etc.

Il est important de se rappeler que les enfants sont plus actifs à l'extérieur, il est donc primordial d'y prévoir du temps, peu importe l'âge de l'enfant !

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



Capsule écrite par Carolanne Pineault, kinésiologue

Source : MINISTÈRE DE LA FAMILLE, Cadre de référence Gazelle et potiron, Québec, 2014