



Info-famille

Communic'Action

Novembre 2013

Bulletin d'information pour les familles d'enfants 0-5 ans du territoire de la Vallée-de-la-Lièvre et de la Petite-Nation

Secteur Petite-Nation

RENCONTRES THÉMATIQUES

Programmation de rencontres d'information et d'échanges sur des thèmes variés pour parents d'enfants 0-5 ans. Animation pour les enfants, collation et transport disponible

Novembre : **Qualité du sommeil : bénéfique pour l'enfant et les parents**

Où? CLSC Petite-Nation

14 rue St-André, St-André-Avellin

Quand? Mardi 17 novembre de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO: 819 427-6258 #1075



MA MISSION MON ENFANT

Vous êtes invités à participer à des ateliers éducatifs parents/enfants. Activités de groupe et outils éducatifs pour la famille.

Où? Maison de la famille Petite-Nation

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

Quand? Tous les jeudis de 9h30 à 11h30

7 novembre au 12 décembre 2013

Coût: Gratuit

INFO: Claudia 819 983-4384



BOITE À SURPRISES

Parents et enfants 0 à 5 ans, cette activité est pour vous!

Jeux, bricolages, collation et surprises!

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget

Possibilité de transport

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

18 septembre au 18 décembre

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359



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



ALIMENTATION DU NOURRISSON

Atelier d'information en nutrition, partage entre les parents et distribution de documentation

Par Monique Paquette, nutritionniste au CSSS Papineau

Quand? Mardi le 19 novembre, de 13h30 à 15h30

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-3359



HEURE DU CONTE CHIC ET ÉLÉGANTE

Vient à l'activité habillé chic!

Pour les garçons : chapeau, cravate, nœud papillon, foulard, souliers vernis, lunettes fumées, etc.

Pour les filles : robe, rubans, bijoux, sac à main, plumes, boa, souliers vernis, etc.

Lecture de contes, défilé, jeux et collation

Qui? Enfants âgés de 3 à 7 ans.

Quand? Dimanche 17 novembre, de 10 h à 11 h

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

Coût: 2\$

INFO : 819 986-4212

BMG
Bibliothèque
municipale de Gatineau



PIVOINE ET LA MYSTÉRIEUSE DISPARITION DES PLANTES FÉERIQUES

Un conte vert et tout en nature pour sensibiliser les jeunes et les moins jeunes à la richesse des plantes indigènes, les plantes de fées et à la préservation de nos ressources naturelles.

Qui? Enfants âgés de 3 à 8 ans.

Quand? Samedi 23 novembre, de 15h à 16h

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

Coût: 2\$

INFO : 819 986-4212



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

LES RAMPEURS

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 bouger des petites frimousses. Plaisir, rire et détente sont au rendez-vous !

Quand? Les mardis du 5 novembre au 10 décembre 2013
9h30 à 11h30

Où? Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre
321 avenue de Buckingham, Gatineau (Buckingham)

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers

INFO : 819 281-4359

PANIER DE NOËL

C'est la période d'inscription pour recevoir un panier de Noël!

Quand? 4 novembre au 12 décembre
Lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Où? Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre
321 avenue de Buckingham, Gatineau (Buckingham)

INFO : 819 281-4359



SECTEUR PETITE-NATION: 819 983-3191

3 novembre: ON RECULE L'HEURE!

13 novembre: Journée mondiale de la gentillesse

20 novembre: Journée internationale des droits de l'enfant

28 novembre: Journée mondiale sans achat

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



JOUER AUX EXERCICES! - JEUX ET EXERCICES POUR PARENTS ET ENFANTS

En tant que nouveau parent, faire régulièrement de l'activité physique peut représenter un défi. Il n'est pas toujours évident de concilier exigences familiales et obligations professionnelles en prenant du temps pour SOI. Tout un casse-tête, dont la solution est trop souvent de s'oublier.

Vous trouverez dans ce document des exemples d'activités qui joignent l'utile à l'agréable, car elles vous offrent la possibilité de bouger tout en jouant avec votre enfant. Vous y trouverez également des activités de stimulation pour favoriser le développement global de votre tout-petit. Amusez-vous!

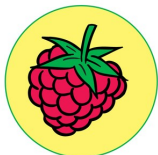
www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp

Suggestion de Carolanne Pineault, kinésiologue, CSSS Papineau



NOVEMBRE : INTERDIRE LES SUCRERIES?

Au lendemain de l'Halloween et de sa fameuse course aux bonbons, la négociation avec les enfants est parfois difficile! Entre permettre aux enfants de gérer eux-mêmes leur réserve de bonbons et la faire disparaître en douce, il existe des terrains d'entente! Essayez de mettre l'emphase sur autres choses que les bonbons : les costumes, la décoration de citrouilles, le décor de la maison, etc. pour faire de cet événement un moment inoubliable. Et oui, nos petits pourront déguster leurs bonbons! Rappelez-vous que l'interdit nourrit souvent l'intérêt : une interdiction de manger des bonbons leur donnera encore plus envie d'en manger. Mais leur permettre d'en manger tous les jours peut prendre la place d'aliments plus nutritifs. Donc, la modération a bien meilleur goût! Permettez-leur un bonbon de temps en temps et tant pis s'ils ne passent pas à travers tout ce qu'ils ont récolté le 31 octobre.



Et n'oubliez pas que la plupart des bonbons ne conviennent pas aux enfants de moins de 5 ans, à cause du risque d'étouffement alimentaire

Source: Véronique Ouellet St-Denis, diététiste-nutritionniste, CSSS Papineau