



Info-famille Communic'Action

Octobre 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



PARTIE DE PLAISIR !

Vous voulez initier votre enfant au plaisir du patinage et des sports de glace

Inscrivez-le à l'un des programmes qui auront lieu dans les arénas de St-André-Avellin, Papineauville et Thurso

À partir de 4 ans

Coût: 10\$ pour 8 cours d'une heure

INFO: Richard Jamieson 819-516-0746, Cell 819-981-1288

courriel: jamiesonbeaulieu@yahoo.ca



Saint-André-Avellin

PATINAGE LIBRE

Où? Aréna St-André-Avellin

Quand? Samedi 18h30 à 19h15, dimanche 18h00 à 19h15

Mardi et jeudi de 15h30 à 16h45

Lundi au vendredi de 10h à 13h00

INFO: 819-983-2840 #1



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

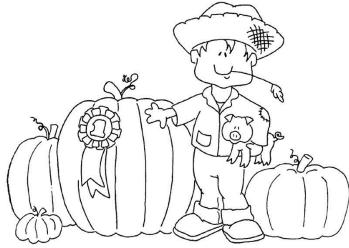
Possibilité de transport

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00
du 18 septembre au 18 décembre

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359

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



BAL DES CITROUILLES

Faites découvrir à vos enfants les plaisirs de l'automne et les saveurs régionales en les emmenant au bal des citrouilles de Ripon!

Où? Place du Marché de la Petite-Nation
et à la municipalité de Ripon

Quand? Du 11 au 13 octobre

INFO : 819 983-2000 #2710
www.ville.ripon.qc.ca



ALLIANCE ALIMENTAIRE
PAPINEAU

BRUNCH CONVIVAL

Venez découvrir la programmation des activités de l'Alliance Alimentaire Papineau pour vous et votre famille. Petit déjeuner offert gratuitement aux membres (3\$).

Où? Café de l'auberge de jeunesse Petite-Nation
(35 rue Principale, St-André-Avellin)

Quand? 5 octobre, de 9h30 à 12h

INFO: 819 983-1714



ACTIVITÉS D'HALLOWEEN

Maison hantée pour tous les âges ainsi que le Palais du rêve pour les 0-5 ans

Organisée conjointement par le comité d'embellissement et parcs

Où? Bibliothèque municipale et église de Papineauville

Quand? Jeudi 31 octobre

INFO: 819 427-5141 #2585



PRÉPARER MON ENFANT POUR L'ÉCOLE

Conférence pour les parents dont leur enfant débutera la maternelle à l'automne 2014

Quand? 22 octobre à 19h00

Où? CPE Trois Petits Points, 1105 de Neuville (Masson-Angers)

Coût: gratuit

INFO : 819-986-6002 poste 230



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

BAZAR FAMILIAL

C'est l'occasion de vous procurer des vêtements et de l'équipement pour enfants, le tout à faible coût!

Quand? 6 octobre, de 9h à 14h

Où? Centre communautaire de Buckingham, 181 rue Joseph

INFO : 819 281-4359

Capsule

À TABLE EN FAMILLE!



Quoi de mieux que de prendre un moment tous ensemble à l'heure du souper pour déguster un bon repas et se raconter notre journée? En plus de permettre à tous de partager et de s'exprimer, le fait de manger en famille est associé à un moins grand risque de surplus de poids chez les enfants et à l'acquisition de meilleures habitudes alimentaires. Prenez le temps de prévoir des tâches pour tout le monde et une heure fixe pour manger. Le repas doit être un moment agréable avec des échanges plaisants. Ce n'est pas le temps de régler nos comptes! De plus, évitez les distractions comme la télévision, les jouets sur la table et la musique forte. Les enfants vont pouvoir se concentrer sur leur repas!

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



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