



Info-famille

Communic'Action

Septembre 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



ATELIERS PASSE-PARTOUT

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2013?
L'entrée à la maternelle, ça se prépare avec les parents!

Pour vous inscrire au programme Passe-Partout, vous devez contacter le secrétariat de votre école de quartier entre les mois de janvier et septembre



Commission scolaire
Cœur-des-Vallées

Information : Danielle La Rocque
Intervenante au programme Passe-Partout

819-427-1018 #1808

larocque.danielle@cscv.qc.ca

COURS DE PISCINE

Inscription à la piscine de la polyvalente Louis-Joseph Papineau (Papineauville)

Vendredi 20 septembre de 19h00 à 21h00

Samedi 21 septembre de 13h00 à 15h00

Information : 819-427-5511 poste 2520



CRÉATEUR EN HERBE

Pour parents avec enfants de 2 à 5 ans
Une activité créative de la Maison de la famille de la Petite-Nation
pour apprendre à se divertir ensemble

Les mercredis de 9h30 à 11h30, du 14 août au 18 septembre

GRATUIT! Info: 819-983-4384

Y'APP

Cet atelier a été implanté dans le but de soutenir les parents ayant des enfants de 0 à 5 ans.

Les mercredis de 9h30 à 11h30, du 25 septembre au 30 octobre GRATUIT

Inscrivez-vous! infofamilleCVA@gmail.com ou 819.427.6258.1075



PROGRAMMATION AUTOMNE

Les inscriptions aux différents programmes et au BAZAR de la Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre auront lieu les semaines du 9 et du 16 septembre 2013

du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
en soirée, le lundi 9 septembre jusqu'à 20 h

321 avenue de Buckingham
Gatineau (Québec) J8L 2G4

Information : (819) 281-4359
www.mdf-valleedelalievre.ca

LES FRIMOUSERIES (0-6 MOIS)

Un programme de stimulation pour les tout-petits et leurs parents. Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petits frimousses.

Les mardis du 24 septembre au 29 octobre
9 h 30 à 11 h 30
10 \$ pour la série d'ateliers

DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE

Soirée d'information « Info-Conseil »

Mardi 17 septembre 2013, 19h00 à 20h30

Thèmes abordés :

- Développement normal du langage chez les enfants âgés entre 0 et 5 ans
- Stimulation du langage et la prévention des problèmes de communication
- Procédure à suivre pour obtenir des services directs auprès d'une orthophoniste du CLSC

CLSC Vallée-de-la-Lièvre, 578 MacLaren Est, Gatineau
Information : 819-986-9917 poste 2247



BOITE À SURPRISES DE THURSO

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

Jeux, bricolages, collation et surprises!

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

Où? Centre Communautaire de Thurso
125 rue Bourget

Bienvenue en tout temps!

Possibilité de transport
Info: 819 281-4359



Capsule

LA BOITE À LUNCH... suite

Un lunch équilibré contient des aliments de chacun des groupes alimentaires:

- fruits et légumes
- produits céréaliers
- laits et substituts
- viandes et substituts

Misez sur les aliments frais et peu transformés et évitez les aliments très sucrés, salés ou avec des mauvais gras (sucreries, gâteaux, boissons aux fruits, saucisses, charcuteries...)

En plus du repas principal qui devrait comprendre une source de protéines (viande, poisson, légumineuses, œufs, tofu), un produit céréalier (pâtes, riz, pain, etc.) et des légumes, ajoutez des collations nutritives et qui soutiennent : fruits frais, yogourt, boissons de soya enrichies, muffins maison, crudités, fromage, etc.

Et n'oubliez pas! Un lunch beau, plein de couleurs et appétissant risque fort de se faire dévorer à l'heure du dîner!

Pour des trucs et recettes, consultez le dépliant à l'adresse suivante :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-289-19F.pdf>

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

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075

infofamilleCVA@gmail.com

819.427.6258.1075