



Info-famille Communic'Action

Avril 2014

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

Chénéville



ALLEZ HOP!

Activités parents/enfants 0-6 ans

Parcours d'activités physiques et ateliers créatifs

Où? Centre St-Félix-de-Valois, 77 rue Hôtel-de-ville, Chénéville

Quand? Les dimanches matins, de 9h30 à 11h00
9 février au 18 mai (annulé le 20 avril)

Coût: 3\$/enfant

INFO: 819 428-3583 #1207

Saint-André-Avellin



Y'A PERSONNE DE PARFAIT! (YAPP)

Vous avez besoin d'être soutenu dans votre rôle de parent? Vous avez besoin d'outil pour vous aider dans l'apprentissage de votre enfant? Cet atelier peut vous offrir tout ce dont vous avez besoin pour vous aider.

Halte répit et transport accessible sur demande

Où? Maison de la famille Petite-Nation (transport disponible)

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

Quand? Les jeudis de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO: Lise 819 983-4384

MAMANS EN FORME

Vous avez envie de faire de l'activité physique avec d'autres mères de votre localité? Joignez-vous au groupe Mamans en forme de la Maison de la famille! Activités intérieures (au sol et sur appareils) et extérieures.

Service de garde avec programme d'activité physique pour les enfants

Où? Maison de la famille Petite-Nation (transport disponible)

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

Quand? Les lundis de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO: Rachel 819 983-4384



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



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
5 février au 28 mai

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359

Petite-Nation

INSCRIPTION AU SOCCER (Ligue de soccer junior de la Petite-Nation)



Saviez-vous qu'à partir de 4 ans, votre enfant peut faire partie d'une équipe de soccer près de chez vous?

La saison débute le 26 mai et se termine le 1er août!

Pour savoir où et quand inscrire votre enfant, visitez le site de la Ligue de soccer junior de la Petite-Nation ou contactez votre municipalité!

www.lsjpn.com

Buckingham

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 15 avril, de 13h30 à 15h30

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre
578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-3359





SAMEDI-DE-JOUER

Service de répit-gardiennage offert aux parents ayant des enfants âgés entre 0 et 12 ans. Cette activité de qualité permet aux parents d'obtenir un peu de répit et aux enfants de socialiser avec d'autres enfants de leur âge. Le service est offert un samedi sur deux, en matinée ou en après-midi.

Quand? Les samedis du 5 avril au 24 mai 2014
de 9h à 12h et 13h à 16h

Où? 321 avenue de Buckingham, Gatineau (secteur Buckingham)

Coût : 3 \$/enfant pour 1/2 journée

INFO : 819 281-4359
www.mdf-valleedelalievre.ca

LES RAMPEURS (parents/bébés 6-12 mois)

Voici un programme de stimulation pour les tout-petits âgés entre 6-12 mois et leurs parents. Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petites frimousses. Plaisir, rire et détente sont au rendez-vous !

Quand? Les mardis du 29 avril au 3 juin
de 9 h 30 à 11 h 30

Où? 321 avenue de Buckingham, Gatineau (secteur Buckingham)

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers



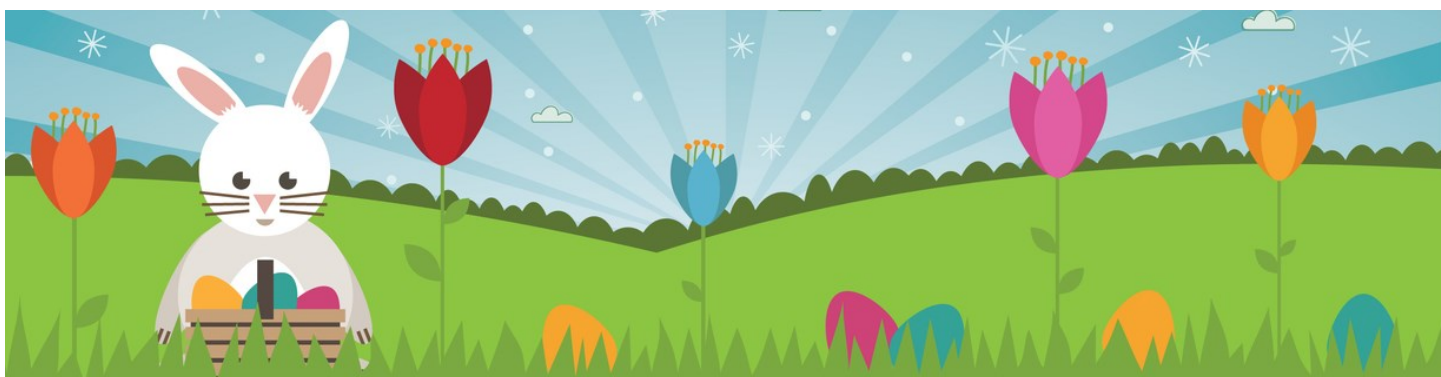
TIC TAC TOC (parents/enfants 2-5 ans)

Rencontres hebdomadaires où bricolage, jeux éducatifs, jeux libres et comptines sont au rendez-vous. Une belle façon de passer du temps de qualité avec votre enfant et de lui permettre de rencontrer d'autres bambins de son âge. Les ateliers ont la particularité d'être animés par les parents.

Quand? Les jeudis du 3 avril au 29 mai
de 9 h 00 à 11 h 00

Où? 321 avenue de Buckingham, Gatineau (secteur Buckingham)

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers



SEMAINE SANS TÉLÉ (21 au 27 avril)

Saviez-vous que les enfants qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran sont 2 fois plus à risque de surpoids ou d'obésité que ceux qui s'en tiennent à 1h ou moins par jour ?

Les enfants développent des habitudes de vie qu'ils maintiennent à l'âge adulte. Les parents et l'entourage des enfants peuvent faire une différence en favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie chez leur enfant, comme en intégrant la pratique d'activité physique régulière et en limitant le temps d'écran !

Le défi de la semaine sans télé peut paraître difficile à relever. Que diriez-vous de remplacer 30 minutes d'écran par 30 minutes d'activité physique durant cette semaine ? Une belle marche en famille ? Un jeu de ballon au sol à l'intérieur ?

Fermez vos écrans et laissez aller votre imagination!

Carolanne Pineault, Kinésiologue, CSSS Papineau

**AVRIL : Mois de la santé buccodentaire**

Pour que vos tous petits aient une bouche en santé, offrez-leur du lait et de l'eau plutôt que du jus et des boissons sucrées. Si vous leur servez du jus, choisissez du jus de fruits 100% pur (sans sucre ajouté) et servez-le avec d'autres aliments soit aux collations ou aux repas. De cette façon, vous évitez que votre enfant sirote son jus trop longtemps. Cela contribue entre autres à la prévention du développement des caries dentaires. Aussi, il est recommandé de limiter la consommation de jus de fruits 100% pur (sans sucre ajouté) à 125 ml (1/2 tasse) par jour. Favorisez plutôt les fruits entiers frais/congelés/en conserve (sans sucre ajouté).

Saviez-vous que?

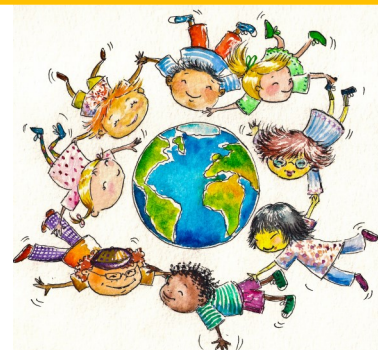
La bactérie causant la carie se transmet. Il est donc recommandé d'éviter le partage des sucettes, cuillères et brosses à dents.

Sophie Desjardins, stagiaire en nutrition, CSSS de Papineau



22 avril

JOURNÉE MONDIALE DE LA TERRE



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