



# Info-famille

# Communic'Action

Avril 2015

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

## Petite-Nation



### BOITE À SURPRISES de THURSO

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

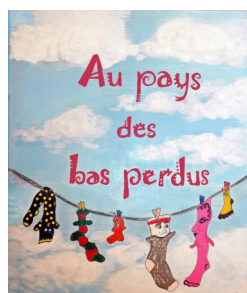
Possibilité de transport

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

Jusqu'au 27 mai

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359



### VOIX DES PARENTS DE THURSO

**Conte animé pour la famille (Les Contes Géants) et lancement des résultats de la démarche**

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget

Quand? Dimanche le 19 avril à 13h

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359



### ALLEZ HOP!

**Activités parents/enfants 0-5 ans**

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

Quand? À tous les dimanches (sauf le dimanche de Pâques)

9h00 à 10h00 : activités de lecture

10h15 à 12h00 : activités de bricolage et de motricité fine

13h00 à 16h00 : activités physiques intérieures et/ou extérieures

Coût : Gratuit

INFO : 819 428-3583 #1285

7 avril : Journée mondiale de la santé

20 au 26 avril : Semaine sans télé



### MA MISSION MON ENFANT

Vous êtes invités à participer à un atelier qui permet à votre enfant 0-5 ans d'assister à une **activité éducative en groupe** et aux parents un atelier vous offrant des **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  
Jusqu'au 29 avril 2015

Coût: Gratuit, halte-répît et transport accessible sur demande

INFO Lise 819 983-4384

### Vallée de la Lièvre



Maison  
de la  
FAMILLE  
Vallée-de-la-Lièvre

### TIC TAC TOC

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 sont conçus pour les enfants de 2 à 5 ans et ont la particularité d'être animés par les parents.**

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

Quand? Les jeudis du 2 avril au 28 mai 2015  
de 9h à 11h

Coût : 5\$/1 enfant, 8\$/2 enfants, 10\$/3 enfants et plus (pour la session)

INFO: 819 281-4359 [mdf-valleedelalievre.ca](http://mdf-valleedelalievre.ca)



### 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 14 avril, de 13h30 à 15h00

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

INFO : 819-986-3359



### BOITE À SURPRISES de VAL DES BOIS

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

**Jeux, bricolages, collation et surprises!**

Où? Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309  
Possibilité de transport

Quand? À tous les mardis, de 9h30 à 11h00  
Jusqu'au 26 mai

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359

# BMG

Bibliothèque  
municipale de Gatineau

Bibliothèque  
Bernard-Lonergan  
181 rue Joseph  
Buckingham

819 986-4212

## HEURE DU CONTE: session du 13 avril au 5 juin

Poupon découvre (1-8 mois)

Les lundis, de 9 h 30 à 10 h (8\$)

Bébé bouquine (9-19 mois)

Les mercredis, de 10 h 30 à 11 h (8\$)

Bouf'chou lit tout (20 mois à 3 ans)

Les lundis, de 10 h 30 à 11 h (8\$)

Fête des mots (3-5 ans)

Les mardis, de 9 h à 10 h (16\$)

Contes pyjamas (3 ½-6 ans)

Les vendredis, de 18 h 30 à 19 h 30 (16\$)

Contes rigolos (20 mois à 3 ans)

Les samedi 18 avril et 25 avril, de 9 h 30 à 10 h (2\$)

Contes confettis (3-5ans)

Les samedis 18 avril et 25 avril, de 10 h 30 à 11 h 30 (4\$)

Atelier pour parents et enfants (0-5 ans)

Les mercredis, de 9 h à 10 h (10\$)



## HEURE DU CONTE POUR ENFANTS de 4 à 8 ans à Val des Bois

Où? Bibliothèque municipale de Val-des-Bois/Bowman

Quand? À tous les samedis à 10h, à partir du 28 mars

Coût: Gratuit

INFO: Aux heures d'ouverture de la Biblio (819) 454-2280 poste 3055



## FORUM de la VOIX DES PARENTS de Buckingham

Invitation aux parents d'enfants 0-5 ans et futurs parents de Buckingham!  
Venez découvrir avec nous les résultats du sondage et participer aux activités de prise de décision pour la suite de la démarche!

Les priorités retenues seront ce sur quoi les parents et les partenaires de la communauté travailleront à améliorer dans un avenir rapproché!

Quand? Dimanche le 26 avril à 10h00

Où? Centre communautaire de Buckingham, 181 rue Joseph

Réservez votre place dès maintenant!

Halte-garderie et collation offerte

Tirage de cadeaux !!!

INFO: Marjorie R. Fréchette

819 209-8892

**EXERCICE PARENT/ENFANT : LE P'TIT CHIEN**

Position du parent : À quatre pattes

Position de l'enfant : 9 mois et moins : couché sur le sol face à vous  
9 mois et plus : l'enfant peut ramper sous ou autour de vous



Mouvement : 1) Levez une jambe sur le côté pied et genou fléchis 15 fois  
2) Faire avec l'autre jambe



Variante possible : 1) Levez la jambe tendue sur le côté en pointant le pied balancez la jambe de l'avant vers l'arrière

2) Levez la jambe derrière vous, balancez la de haut en bas jusqu'à la hauteur de votre dos.



\*Attention : Conservez un alignement avec la tête le haut du dos et le bas du dos !

Tiré du document jouer aux exercices disponible via [www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp)

Carolanne Pineault, kinésiologue  
CSSS de Papineau

**LES ENFANTS À L'ÉPICERIE**

Aller à l'épicerie avec de jeunes enfants n'est pas toujours une partie de plaisir! Voici quelques trucs pour éviter les pleurs et les crises;

**Avant l'épicerie**

Faire une liste pour ne pas perdre trop de temps à flâner dans les allées.

\*Prendre une collation. Le ventre vide, il est normal d'être moins patient et plus attiré par toutes sortes d'aliments...

**Pendant l'épicerie**

Choisir le bon moment. Évitez les heures de repas et d'achalandage.

Impliquer les enfants. Demandez-leur leur aide et donnez-leur le choix entre certains aliments. Une petite collation peut aussi les occuper.

\*Être ferme. N'hésitez pas à refuser d'acheter les aliments qui ne figurent pas sur la liste.

Sophie Desjardins, stagiaire en nutrition  
Supervisée par Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste

23 avril : Journée internationale du livre et du droit d'auteur

Pour recevoir l'info-famille par courriel : [infofamilleCVA@gmail.com](mailto:infofamilleCVA@gmail.com)