



Décembre 2017 / Janvier 2018

Info-famille

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

Vallée-de-la-Lièvre



BOITE À SURPRISES de Val-des-Bois/Bowman/Notre-Dame de la Salette

Animation pour parents et enfants âgés entre 0 à 5 ans. Jeux, collation et surprises!

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

Possibilité de transport

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

Dernière activité le 19 décembre et reprise le 16 janvier

Coût : Gratuit et collation offerte

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



HEURE DU CONTE à Val des Bois

Bienvenue aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans de Val des Bois et des environs à ces animations du livre pour le plaisir des petits et des grands!

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

Quand? À tous les vendredis, de 9h00 à 10h00

Coût: Gratuit

INFO: Centre Alpha Papineau (819) 986-7506



ALIMENTATION DU NOURRISSON

Atelier d'information en nutrition, partage entre les parents et distribution de documentation. Par Monique Paquette, nutritionniste au CISSS de l'Outaouais.

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Buckingham

Quand? Mardi 16 janvier, de 13h30 à 15h00

INFO : (819) 986-3359

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



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

321 avenue de Buckingham

INFO: (819) 281-4359

www.mdf-valleedelalievre.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Les inscriptions aux différents programmes et au BAZAR auront lieu les semaines du 15 et 22 janvier 2017, de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h, du lundi au jeudi. Les bureaux seront aussi ouverts en soirée, le lundi 15 janvier jusqu'à 20 h.

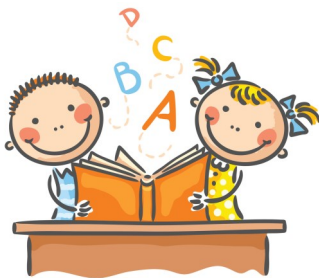
LES FRIMOUSERIES

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 de bouger des petites frimousses. Le programme est offert à trois groupes soit bébé 0 à 6 mois, les Rampeurs et les Trottineurs.

LES TROTTINEURS

Quand? Les mardis du 23 janvier au 27 février, de 9h30 à 11h30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers



Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau
(secteur Buckingham)

INFO : (819) 595-7460

www.gatineau.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LA SESSION D'HIVER 2018

Quand? À partir du 12 décembre 2017, dès 18h00

INFO: www.gatineau.ca

HEURE DU CONTE DE NOËL (3-7 ans)

Viens célébrer la fête de Noël! Conte spécial et bricolages.

Quand? Samedi 2 décembre, de 9h à 10h et 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

SPECTACLE « La magie de Noël »

En cette période du temps des fêtes « Sylvie D Lire » vous convie à un festin d'histoires... saupoudré de magie de Noël! Laissez-vous emporter dans des lieux merveilleux où entrent en scène des personnages fabuleux. Encore plein de surprises pour les oreilles et les yeux. Partagez un moment unique avec une conteuse magique!

Quand? Samedi 9 décembre 2017, de 10h00 à 10h45

Coût: 2\$

CONGÉ DES FÊTES – ENFANTS (3-5 ans)

Viens écouter de belles histoires, jouer à des jeux spéciaux et faire des bricolages sur le thème des fêtes.

Quand? Mercredi 27 décembre, de 15h00 à 16h00

Coût: 2\$



PROGRAMME CULTURE ET LOISIRS de la Ville de Gatineau

Période d'inscription pour les activités de l'hiver!

Quand? Du 11 au 18 décembre 2017

INFO: www.gatineau.ca



DÉFILÉ DU PÈRE NOËL

Quand? Dimanche 17 décembre 2017, de 11h00 à 14h00

Où? Complexe sportif Robert-Rochon de Masson, 97 rue de l'Aréna

INFO: (819) 243-2345 #1066

Petite-Nation



CRÉATEURS EN HERBE à Saint-André-Avellin

Venez vous amuser tout en développant votre créativité avec votre enfant âgé de 2 à 5 ans!

Où? Maison de la famille de la Petite-Nation

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

Coût: Gratuit, transport disponible

INFO: (819) 983-4384



ACTIVITÉS FAMILIALES LIBRES

Profitez de la période des fêtes pour faire des activités libres en famille que vous permettent les infrastructures de vos municipalités. Patinage, hockey, badminton, etc. Consultez votre municipalité connaître l'horaire!

Papineauville (819) 427-5141 #2585 www.papineauville.ca

Saint-André-Avellin (819) 983-2840 #226 www.ville.st-andre-avellin.qc.ca

Thurso (819) 985-2000 #2904 www.ville.thurso.qc.ca



HEURE DU CONTE à Thurso

Bienvenue aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans de Thurso et des environs à ces animations du livre pour le plaisir des petits et des grands!

Où? Bibliothèque municipale de Thurso, 341 rue Victoria

Quand? Les lundis 11 décembre et 15 janvier, de 10h00 à 11h00

Coût: Gratuit

INFO: (819) 985-2000 #2904



PROGRAMME PASSE-PARTOUT

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2018? L'entrée à la maternelle, ça se prépare avec les parents! Pour vous inscrire avec votre enfant au programme Passe-Partout, ou pour savoir s'il est offert dans votre école de quartier, vous devez contacter le secrétariat de votre école de quartier entre les mois de janvier et septembre.

INFO : Danielle La Rocque
Intervenante au programme Passe-Partout
(819) 986-8511 #1808
larocque.danielle@cscv.qc.ca
www.passe-partout.cscv.qc.ca



Commission scolaire
Cœur-des-Vallées

INSCRIPTION À LA MATERNELLE

Du 15 au 19 janvier est la période d'inscription des enfants à l'école. Avant le 30 septembre, votre enfant aura 4 ans (Passe-Partout, maternelle 4 ans) ou 5 ans (Maternelle)? Vous pouvez l'inscrire en contactant l'école de votre localité!

INFO: (819) 986-8511
Sans frais : 1-800-958-9966
www.cscv.qc.ca

Capsules

BIEN S'ÉQUIPER POUR JOUER DEHORS!

Vous n'avez pas besoin de vous lancer dans de grandes dépenses et avoir un équipement d'athlète pour pratiquer des sports d'hiver. De nombreux magasins louent du matériel à prix plus bas, c'est donc un bon compromis si vous souhaitez expérimenter une nouvelle activité !

Pour rester au chaud :

- * Optez pour le système multicouche : choisissez des vêtements de fibres synthétiques comme le polyester plutôt que ceux de coton car, ceux-ci absorbent beaucoup l'humidité et laissent les vêtements mouillés.
- * Protégez bien votre tête, votre cou, vos mains et vos pieds pour garder votre chaleur.
- * Choisissez des mitaines et des bottes qui résistent bien à l'eau.
- * Portez une paire de bas en polyester et, par-dessus, des bas de laine.

Plus on bouge, moins on a froid ! Avant de débiter, faites quelques échauffements pour activer votre circulation sanguine et sautillez sur place lors des moments d'attente.

Jaëlle Gagné, conseillère en promotion de la santé, CISSS de l'Outaouais,

Capsule écrite par Carollane Pineault, kinésiologue, Référence : <http://www.kino-quebec.qc.ca/>



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

J'AI ENCORE FAIM...!

Comment savoir si mon enfant a assez mangé? S'il a encore faim? Est-ce que je dois lui resservir une 2^e assiette? Le forcer à manger quelques bouchées de plus?

Voici quelques conseils à suivre pour respecter les signaux de votre enfant :

Pour l'enfant	Pour le parent
Je mange lentement et je prends le temps de goûter les aliments	J'éteins la télévision et l'ordinateur au moment des repas
Je me pose des questions sur ce qui se passe dans mon corps	J'encourage mon enfant à se poser des questions sur ce qui se passe dans son corps
Si je n'ai plus faim, j'arrête de manger	Je ne le force pas à terminer son assiette s'il n'a plus faim
Je n'apporte pas mes jouets à table	Je sers de plus petites portions à mon enfant et je le resserts s'il a encore faim
Je mange avec ma famille à table	

Découvrez *Détective Gargouillis*, un outil amusant à utiliser avec vos enfants pour apprendre à écouter et respecter les signaux que son corps lui envoie. À télécharger sur www.equilibre.ca

Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste
 CISSS de l'Outaouais
 Source : www.equilibre.ca

**PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE L'HIVER**

Surveillez les programmations et les périodes d'inscriptions des activités offertes près de chez vous !

Maison de la famille de la Petite-Nation	(819) 983-4384
Maison de la famille de la Vallée-de-la-Lièvre	(819) 281-4359
Centre Alpha Papineau	(819) 986-7506
Atelier d'éducation populaire La Plume	(819) 516-1616
Centre Actu-Elle	(819) 986-9713

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