



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 ESTIVALE DE VAL-DES-BOIS / BOWMAN

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

Où? Parc du Centenaire, 214 route 307, Bowman

Possibilité de transport

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

Du 7 juillet au 18 août 2015

Coût : Gratuit

INFO : 819 281-4359

ANIMATION DANS LE PARC à BUCKINGHAM

Activités variées pour parents et enfants 0 à 5 ans. Bienvenue à toute la famille! Transport disponible et collation offert.

Où? Parc Joseph, 181 rue Joseph, Buckingham

Quand? À tous les vendredis, de 10h00 à 12h00

Du 10 juillet au 21 août 2015

Coût : Gratuit

INFO : 819 281-4359

En collaboration avec la Maison de la famille de la Vallée-de-la-Lièvre et la ville de Gatineau



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? Les mardis 7 juillet et 18 août, de 13h30 à 15h00

INFO : 819-986-3359

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

**BUCKINGHAM EN FÊTE**

Festival pour toute la famille. Spectacles et animation pour petits et grands!

Où? Parc MacLaren, 519 avenue de Buckingham

Quand? 9 au 12 juillet

Coût: Selon l'âge et les forfaits. Gratuit pour les 3 ans et moins

INFO: 819-986-8511 #3129 www.buckinghamenfete.ca**ACTIVITÉS DE LA BIBLIOTHÈQUE**

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

Bibliothèque
municipale de Gatineau

INFO : 819 931-2904

www.gatineau.ca**ATELIERS DU CLUB DE LECTURE (3 à 7 ans) 2\$**

Au menu : lecture de conte, jeu et bricolage. Pour les enfants âgés de 3 à 7 ans.

Les jeudis, 9 juillet au 13 août

13h30 à 14h30

HEURES DU CONTE DE SEMAINE (3 à 7 ans) 6\$

Inscrivez votre enfant à 3 jours (lundi-mercredi-vendredi) d'heures du conte! Pour les enfants âgés de 3 à 7 ans. Attention : Pendant que se déroule l'activité, les parents doivent demeurer dans la bibliothèque.

Semaines du 6 et 20 juillet, 3 août

9h00 à 10h00

HEURE DU CONTE SPÉCIALE (4 à 6 ans) 2\$

Une heure de complicité et de découverte autour des livres. L'enfant écoute des histoires sur le thème et crée des bricolages avec le parent dans une atmosphère amusante.

En route vers l'école

Mardi 18 août

10h00 à 11h00

La rentrée

Dimanche 23 août

10h00 à 11h00

LIRE DANS LE PARC* (gratuit)

Cet été, profite du beau temps et viens rencontrer nos animatrices dans les parcs de la ville. En plus d'écouter de belles histoires, de bouquiner et de faire des bricolages, tu pourras te renseigner sur les services que t'offre la bibliothèque. Venez en grand nombre! Activité pour toute la famille.

Parc du complexe communautaire de Buckingham, 180, rue Joseph

Les mardis 7-14-21 juillet et samedi 18 juillet

9h30 à 11h30

Parc Gilles-Maisonnette, 1100, rue Yvon-Pichette

Mardis 4 et 11 août

9h30 à 11h30

*En cas de pluie ou de chaleur accablante, l'activité se déroule à la bibliothèque Bernard-Lonergan



BOITE À SURPRISES ESTIVALE DE THURSO

Animation extérieure pour parents et enfants 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

Où? Parc Michel Giroux (rue Bill Clément)

Possibilité de transport

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

Du 8 juillet au 19 août 2015

Coût : Gratuit

INFO : 819 281-4359



ANIMATION DANS LE PARC dans la PETITE-NATION

Activités variées pour parents et enfants 0 à 5 ans

Bienvenue à toute la famille!

Transport disponible et collation offerte

Coût: Gratuit

INFO : 819 281-4359

En collaboration avec la Maison de la famille de la Petite-Nation et les municipalités de Chénéville et de Ripon

CHÉNÉVILLE

Où? Parc DO-RÉ-MI, rue principale

Quand? Les lundis, 6-13 juillet et 10-17 août
de 9h00 à 11h00

RIPON

Où? Parc municipal, 31 rue Coursol, Ripon

Quand? Les jeudis, 2-9 juillet et 6-13-20 août
de 9h00 à 11h00



CRÉATEURS EN HERBE

Ateliers parents/enfants (2-5 ans). Activité créative pour apprendre à se divertir ensemble

Où? Maison de la famille de la Petite-Nation
14 rue Hubert-St-Louis, St-André-Avellin

Quand? Les mercredis, de 9h00 à 11h00
Du 12 août au 30 septembre

Coût : Gratuit

INFO: 819 983-4384

**SUPER FÊTE MARIUS FOURNIER**

Fête pour les enfants: Animation, jeux gonflables, spectacle, dîner et collation

Où? Complexe Whissell, St-André-Avellin

Quand? 8 juillet 2015, de 10h00 à 15h00

Coût: 7\$ en pré-vente, 10\$ à la porte

INFO: 819-427-6243 #1320

**SALON DES LOISIRS PAPINEAU**

Les familles sont invités à s'inscrire aux activités sportives et sociales de la région en un seul endroit. Animation et démonstrations sur place!
Lancement du projet Coffre aux sports!

Où? Complexe Whissell, St-André-Avellin

Quand? Les 28 août de 15h00 à 20h00 et le 29 août de 9h00 à 15h00

INFO: 819-427-6243 #1320

Tous les secteurs**FESTIVALS et FÊTES MUNICIPALES**

Surveillez les nombreux festivals qui auront lieux dans les municipalités de votre région! Plusieurs programmations proposent un foule d'activités pour petits et grands!

**PERSÉIDES (pluie d'étoiles filantes)**

Du 8 au 12 août, c'est la période des perséides!

Sortez dehors et profitez-en pour partager cette magie avec vos enfants!

**PROGRAMME PASSE-PARTOUT**

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2015? 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
819-427-1018 #1808
larocque.danielle@cscv.qc.ca

J'AI SOIF!

Les tout-petits sont plus à risque de déshydratation que les adultes puisqu'ils ressentent moins la soif et puisque la température de leur corps augmente plus rapidement. Il faut alors être plus vigilant et ce, surtout en été lors des temps chauds et humides.

Choix de breuvages :

Eau : À offrir entre les repas et lors des collations, car elle permet d'hydrater sans couper l'appétit.

Lait : Opter pour le lait lors des repas et collations, car il fournit de l'énergie, de nombreux éléments nutritifs et, en plus d'étancher la soif, il apaise la faim.

Jus de fruits : Opter pour des jus purs à 100% et limiter la portion à 125 ml (1/2 tasse) par jour.

Autres boissons : Limiter la quantité de boissons gazeuses, les jus de type cocktails, les boissons à saveur de fruits et boissons pour sportifs puisqu'ils sont peu nutritifs et n'apportent aucun avantage à l'alimentation des enfants.

Voici une recette de sucettes glacées aux fruits pour l'été :

Ingrédients :

- * ¾ de tasse de lait
- * 1 tasse de yogourt nature
- * ½ tasse d'ananas broyés (égouttés)
- * ¾ tasse de jus d'orange concentré congelé

Préparation :

1. Passez les ingrédients au mélangeur pour obtenir un mélange homogène.
2. Versez dans 12 moules à sucettes.
3. Placez au congélateur jusqu'à ce que la préparation devienne ferme et insérez un bâtonnet de bois dans chaque moule.
4. Congelez
5. Dégustez !

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste
CISSS de l'Outaouais

JOUER DEHORS AVEC BÉBÉ!

Vers 6 mois bébé aime :

- * sentir le vent sur ses mains, sur son visage
- * se faire bercer dans les bras de maman ou de papa dans la balancelle
- * écouter les oiseaux chanter
- * être couché sur le dos ou sur le ventre, sur une couverture, dans le gazon.

De 6 à 12 mois bébé aime :

- * jouer dans la pataugeoire en faisant flotter des jouets, en remplissant des contenants d'eau et en les vidant;
- * ramasser de petites roches pour en remplir un contenant;
- * jouer dans le sable avec des sceaux, des tamis, des pelles, des entonnoirs;
- * vider le contenu de son arrosoir;
- * se balancer dans les bras de papa ou maman ou dans un siège prévu pour lui.
- * pousser une boîte de carton pour assurer ses premiers pas dans l'herbe;

À l'extérieur,
on pense à
protéger la
peau de bébé !

Extrait de naîtreetgrandir.com

Caroline Pineault, Kinésiologue, CISSS de l'Outaouais

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