



Info-famille Communic'Action

Juin 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

Petite-Nation



Maison de la famille de
la Petite-Nation
14 rue Hubert-St-Louis,
St-André-Avellin
INFO: 819 983-4384

MA MISSION, MON ENFANT

Ateliers parents/enfants

Valoriser son rôle de parent avec des stratégies utiles à son éducation

Quand? Les jeudis de 9h30 à 11h30
Du 15 mai au 10 juillet

Coût: Gratuit

MAMANS EN FORME

Venez-vous joindre à un groupe de mamans pour vous remettre en forme tout en vous amusant!

Quand? Les lundis de 9h30 à 11h30
Coût: Gratuit



Buckingham



Maison
de la FAMILLE
Vallée-de-la-Lièvre

321 avenue de Buckingham,
Gatineau
INFO: 819 281-4359
www.mdf-valleedelalièvre.ca

LISTES DE GARDIEN-NES AVERTI-ES

La Maison de la famille dispose de listes, par localités, des adolescents et adolescentes d'au moins 11 ans ayant suivi la formation de Gardien-ne averti-e à la MDF et d'accord à offrir leurs services. Les listes sont gratuites.

AMISONS-NOUS

Un programme de stimulation pour les enfants âgés entre 4 et 6 ans. Des activités variées qui sauront favoriser leur entrée à l'école. Plaisir et rire sont au rendez-vous!

Quand? Les mardis et mercredis du 10 juin au 13 août
de 9 h à 11 h 30

Coût : 30 \$ pour la série d'ateliers

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

INSCRIPTION AU MAGASIN-PARTAGE

Ce programme offre aux familles à faible revenu qui ont des enfants qui fréquentent une école primaire d'acheter du matériel scolaire à prix réduit



N'hésitez pas à vous informer!

Secteur Vallée-de-la-Lièvre : 819-986-9713

Secteur Petite-Nation : 819- 983-3191



FÊTE NATIONALE

Surveillez les activités pour petits et grands qui se tiendront dans votre municipalité dans le cadre de la fête nationale les 23 et 24 juin prochain.



Jeux gonflables et animation en vue!

5 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT



L'écologie a besoin de nous tous !

15 JUIN : FÊTE DES PÈRES



MAINTENANT ON JOUE!

LA BASCULE * Pour les enfants de 3 ans et plus

Position de papa ou maman :

Couché sur le dos genoux fléchis

Position de votre enfant :

Assis entre vos cuisses, les genoux fléchis sous les vôtres.

Tenez votre enfant par les mains (attention de ne jamais tirer sur ses bras)



Mouvement :

Écrasez le dos au sol, en serrant les fesses et les abdominaux

Remontez tranquillement en soulevant la tête et les épaules, jusqu'en position assise

Pendant ce temps, votre enfant doit descendre



Variante : Les mêmes mouvements, mais au lieu de vous tenir les mains, passez -vous un ballon !

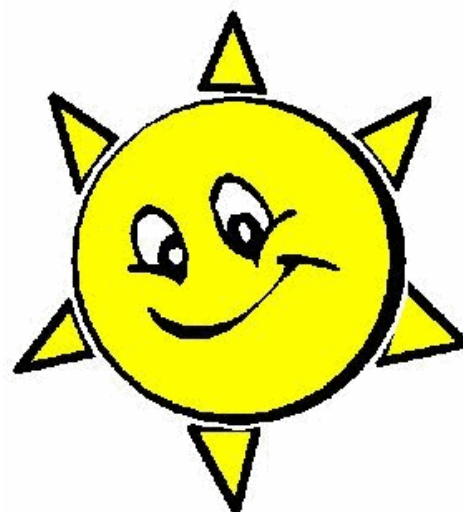
Pour plus d'idées « jouer aux exercices », de Kino-Québec, disponible à votre CLSC .

Carolanne Pineault, Kinésologue, CSSS Papineau

LE SOLEIL : BONNE SOURCE DE VITAMINE D ?

Grâce au rayon du soleil, notre corps est capable de fabriquer sa propre vitamine D. Cette vitamine est importante pour la santé des os. Toutefois, le soleil n'est pas la meilleure source de vitamine D. Pour la santé de la peau, il est recommandé de se protéger du soleil avec un écran solaire. Cet écran solaire bloque la formation de vitamine D.

Privilégiez donc la source alimentaire de vitamine D par excellence, le lait ou son équivalent, la boisson de soya enrichie. Pour vos enfants, boire une quantité de 500ml (2 tasses) de lait par jour est grandement suffisant pour atteindre leurs besoins!



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