

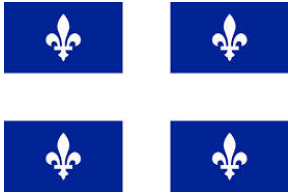


Info-famille Communic'Action

Juin 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

Tous les secteurs



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 prochains.

Jeux gonflables, maquillage et animation en vue!

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

JOURS J BMR



Le plus grand festival de plein air de la région. Amateurs de vélo, ne manquez pas cette chance de venir sillonner les routes de la Petite-Nation. De nombreuses activités prévues pour tous les membres de la famille

Quand? 6-7 juin

INFO: www.lesjoursjbmr.com



5 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT



14 JUIN : FÊTE DES PÈRES

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



ACTIVITÉ FÊTE DES PÈRES (3-7 ans)

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.

Quand? Samedi le 6 juin, de 10h30 à 11h30 (2\$)

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819 931-2904 www.gatineau.ca

Capsules

COMMENT INTERAGIR AVEC UN ENFANT DIFFICILE VIS-À-VIS DES CHOIX ALIMENTAIRES

Les enfants aiment naturellement tout ce qui est sucré et refusent plus rapidement les aliments amers ou acides. Il est tout à fait normal que les enfants rejettent un nouvel aliment. Cela peut prendre jusqu'à 20 expositions avant qu'un enfant accepte l'aliment en question.

Souvenez-vous qu'il est préférable de ne pas forcer votre enfant à manger certains aliments s'il ne le veut pas. Mettez plutôt sur une exposition positive en donnant l'exemple en mangeant vous-même l'aliment ou en discutant avec votre enfant des caractéristiques de l'aliment (forme, couleur, goût, etc.).

Il est déconseillé de faire un menu spécial à votre enfant car cela ne ferait que l'encourager à repousser les aliments moins appréciés. Il pourrait même devenir de plus en plus difficile.

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste

Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

JARDINER POUR S'AMUSER !

Le retour du beau temps annonce aussi le retour du jardin et des bons légumes frais ! Jardiner avec son enfant peut devenir une belle activité à faire avec eux à l'extérieur.

Le jardinage est une activité physique de faible intensité, mais idéal pour le développement de l'enfant. Il devra apprendre à manier des outils, s'accroupir, conserver son équilibre sur une surface instable, etc. En plus de tout cela, votre enfant apprendra la patience et le respect de l'environnement !

Une petite parcelle du jardin peut lui être réservée. Il sera ainsi le chef jardinier et sera fier de voir les fruits de son travail !

Vous n'avez pas de jardin ? Rien ne vous empêche de vous procurer quelques bacs qui iront sur la galerie et dans lesquels vous déposerez de la terre et quelques graines de divers légumes !

Carolanne Pineault, kinésiologue

Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais

