



Info-famille Communic'Action

Mars 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



ZUMBA FAMILLE

Danse et mise en forme pour toute la famille!

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

Quand? Les vendredis, de 18h00 à 19h00

Coût: Adulte 5\$, gratuit pour les enfants!

INFO : 819 428-3583 #1207

INFO-CONSEIL
Développement du langage
(enfants 1-5 ans)



INFO-CONSEIL « Développement du langage »

Soirée d'information pour les parents.

Venez rencontrer une orthophoniste :

- Des signaux d'alarme de difficultés du langage
- Où se situe votre enfant par rapport au développement normal du langage?
- Des conseils pour stimuler davantage votre enfant dans sa communication

Où? CLSC Petite-Nation

14, rue St-André, St-André-Avellin, local C-3-10

Quand? Mercredi 11 mars, de 18h30 à 20h00

INFO : 819-983-7341 #6329

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

**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

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

**MA MISSION MON ENFANT****Valoriser son rôle de parent avec des stratégies utiles à son éducation**

Où? Maison de la famille Petite-Nation

14 rue Hubert-St-Louis, St-André-Avellin

Quand? Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

Du 11 mars au 29 avril 2015

Coût: Gratuit

INFO 819 983-4384

Vallée de la Lièvre



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

321 avenue de
Buckingham, Gatineau
(secteur Buckingham)

INFO: 819 281-4359
mdf-valleedelalievre.ca

LES FRIMOUSERIES (0-6 mois)

Un programme de stimulation pour les tout-petits âgés entre 0 et 6 mois et leurs parents. Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petites frimousses.

Quand? Les mardis du 17 mars au 21 avril 2015, de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers

Y'A PERSONNE DE PARFAIT

Être parent, c'est pas toujours évident ! La Maison de la famille vous offre 6 ateliers d'information touchant le corps, la santé, la sécurité, le développement et le comportement de vos petits âgés entre 0-5 ans ainsi qu'un atelier sur le rôle des parents. Venez vous informer et échanger avec d'autres parents*.

Quand? Les jeudis du 26 mars au 30 avril 2015
de 13h à 15h30

Coût : Gratuit (Aide financière pour transport et gardiennage possible)

BMG

Bibliothèque
municipale de Gatineau

Bibliothèque
Bernard-Lonergan
181 rue Joseph
Buckingham

819 986-4212

HEURE DU CONTE : LE PRINTEMPS

Activité pour les enfants âgés de 3 à 7 ans accompagnés d'un parent.

Quand? Dimanche le 29 mars

9h à 10h et 10h30 à 11h30

Coût: 2\$

EN CAMPING! (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. Une lecture sous la tente, sans moustiques!

Quand? Mardi le 3 mars

9h à 10h et 10h30 à 11h30

Coût: 2\$



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

Défi Santé

5 30 Équilibre

Le Défi Santé, c'est viser l'atteinte de 3 objectifs, seul, en famille ou en équipe, pendant 6 semaines, du 1er mars au 11 avril.

www.defisante.ca



Objectif 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

[Mangez mieux](#)



Objectif 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

[Bougez plus](#)



Objectif Équilibre

Faire le point sur ses forces pour un meilleur équilibre de vie

[Visez l'équilibre](#)

QUELQUES CONSEILS ACTIFS!

En tant que parent d'un tout petit, votre rôle dans son acquisition de saines habitudes de vie est primordial.

Donnez l'exemple ! Les enfants sont plus susceptibles d'être actifs et d'en retirer du plaisir s'ils voient leurs parents être tout aussi actifs !

Bougez ! Ne laissez pas vos enfants trop longtemps dans des fauteuils, porte-bébé, berceaux, etc. Les bébés passent la majorité du temps à dormir leur première année de vie, alors lorsqu'ils sont éveillés ils devraient développer leurs aptitudes mentales et physiques.



Allez dehors le plus souvent possible ! les sorties extérieures sont une excellente façon d'inciter vos enfants à bouger. De plus, beaucoup d'enfants dorment mieux après une sortie au grand air.

Carolanne Pineault, kinésiologue
CSSS de Papineau

Source : Bureau de santé de l'est de l'Ontario, Un bébé en santé, ça bouge !

**MARS : MOIS DE LA NUTRITION**

Vous retrouverez une foule d'information sur l'alimentation et des recettes faciles à préparer sur le site: www.moisdelanutrition.ca

Yogourt frappé rapido

(Donne 2 portions)

Ingrédients:

- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt nature 2 %, divisé
- 1 tasse (250 ml) de petits fruits surgelés (bleuets, mûres, framboises ou fraises)
- 1/4 tasse (50 ml) de son de blé naturel
- 2 c. à table (30 ml) d'amandes tranchées (facultatif)
- 2 c. à table (30 ml) de miel liquide

Préparation:

Au mélangeur, réduire en purée la moitié du yogourt, les petits fruits, les amandes (facultatif) et le miel jusqu'à consistance lisse; ajouter le reste du yogourt et mélanger par impulsions, jusqu'à consistance homogène. Verser dans des verres refroidis ou des tasses à emporter et servir immédiatement.

Source: www.moisdelanutrition.ca

