



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 9 h30 à 11 h

Du 6 octobre au 15 décembre 2015

Coût : Gratuit

INFO : (819) 281-4359



ATELIERS D'ANIMATIONS FAMILIALES

Où? Centre Alpha Papineau

390, Avenue de Buckingham

Quand? À tous les mardis, de 10h à 11h

à partir du 10 novembre 2015

Coût : Gratuit et collation offerte

INFO : 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 10 novembre, 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

TIC TAC TOC

Rencontres hebdomadaires où bricolage, jeux éducatifs, jeux libres et comptines sont au rendez-vous. Une belle façon de passer du temps de qualité avec votre enfant et de lui permettre de rencontrer d'autres bambins de son âge. Les ateliers sont conçus pour les enfants de 2 à 5 ans et ont la particularité d'être animés par les parents.

Quand? Les jeudis du 1er octobre au 3 décembre
De 9h00 à 11h00

Coût : pour la session, 1 enfant 5 \$, 2 enfants - 8 \$, 3 enfants - 10 \$

LES RAMPEURS

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. Plaisir, rire et détente sont au rendez-vous !

Quand? Les mardis du 3 novembre au 8 décembre
9h30 à 11h30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers

BMG

Bibliothèque
municipale de Gatineau

Bibliothèque Bernard-Lonergan

181 rue Joseph, Gatineau
(secteur Buckingham)

INFO : (819) 595-7460

www.gatineau.ca

HEURE DU CONTE CHIC ET ÉLÉGANTE

Il faut venir à l'activité habillé chic! Pour les garçons : chapeau, cravate, nœud papillon, foulard, souliers brillants, lunettes fumées, etc. Pour les filles : robe, rubans, bijoux, sac à main, plumes, boa, souliers brillants, etc.
Au menu : lecture de contes, défilé, jeux et collation.

Pour les enfants de 3 à 7 ans

Quand? Samedi 14 novembre, 10h à 11h

Coût: 2\$ avec carte d'accès Gatineau (inscription requise)



PANIER DE NOËL (Club Lions de Buckingham)

C'est la période d'inscription pour recevoir un panier de Noël! Possibilité d'accès à des habits de neige pour enfants du 16 au 19 novembre

Quand? 9 novembre au 10 décembre
Lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Où? Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre
321 avenue de Buckingham, Gatineau (Buckingham)

INFO: (819) 281-4359

PANIERES DE NOËL (Petite-Nation)

C'est la période d'inscription aux paniers de Noël dans le secteur de la Petite-Nation

Banque Alimentaire (819) 983-3191



ALLEZ HOP!

Activités parents/enfants

Parcours d'activités physiques et ateliers créatifs. Collation fournie.

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

Quand? Les dimanches 1er, 15, 22 et 29 novembre
de 8h00 à midi

Coût: Gratuit

INFO : Cathy Sophie (819) 428-3583 #1285



BOITE À SURPRISES DE THURSO

Animation pour parents avec enfants âgés entre 0 à 5 ans

Jeux, collation et surprises!

Où? Centre Communautaire de Thurso, 125 rue Bourget
Possibilité de transport

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00
Du 7 octobre au 16 décembre 2015

Coût : Gratuit

INFO : Chantal (819) 281-4359



LECTURE 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? À tous les lundis, de 10h00 à 11h00

Coût: Gratuit

INFO: Hugo (819) 985-2000 #2904



MA MISSION MON ENFANT

Vous êtes invités à participer à des ateliers parents/enfants qui permettent à votre enfant d'assister à une activité éducative en groupe et qui offrent aux parents des outils éducatifs pour la famille

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

Quand? Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

Coût: Gratuit

INFO: Lise (819) 983-4384



FÊTES DE NOËL DES ENFANTS

C'est la période d'inscription au Noël des enfants de votre municipalité!

Les fêtes se déroulent de la fin novembre à la mi-décembre.

Contactez votre municipalité pour plus d'information!

Capsule

L'IMPORTANT DU DÉJEUNER CHEZ LES JEUNES

Le déjeuner des tout-petits est important puisqu'il permet de refaire le plein d'énergie après une nuit complète sans avoir mangé.

Des études démontrent que les enfants qui ne déjeunent pas ou qui sautent à l'occasion un déjeuner :

- * Ne mangent pas suffisamment pour combler leur besoins en énergie et éléments nutritifs
- * Sont souvent fatigués et peu attentifs en classe
- * Sont plus irritables

Bref, prendre un déjeuner le matin permet aux enfants d'améliorer leurs performances scolaires.

Si votre enfant n'a pas d'appétit le matin :

- * Retardez l'heure du déjeuner et faites déjeuner votre enfant à la fin de votre routine du matin
- * Donnez-lui un verre de lait ou un muffin maison et complétez son déjeuner en lui donnant d'autres aliments lors du trajet en auto

Notez qu'un déjeuner complet et équilibré contient au moins 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (groupe des légumes et fruits, groupe des produits céréaliers, groupe des produits laitiers ou groupe des viandes et substituts).

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste
CISSS de l'Outaouais

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