



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 9h30 à 11h

Coût : Gratuit et collation offerte

INFO : Chantal (819) 281-4359



ATELIERS D'ANIMATION FAMILIALE à Buckingham

Le Centre Alpha Papineau vous invite à leurs ateliers d'animation familiale

Où? Centre Alpha Papineau

390, Avenue de Buckingham

Quand? À tous les mardis

De 10h à 11h

Coût : Gratuit et collation offerte

INFO : Marie-Soleil (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 8 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

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 1 novembre au 6 décembre
De 9h30 à 11h30

Coût : 10 \$ pour la série d'ateliers

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 6 octobre au 8 décembre
De 9h00 à 11h00

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

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 à Buckingham

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 12 novembre
De 10h à 11h

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



PANIER DE NOËL secteur Vallée-de-la-Lièvre

C'est la période d'inscription pour recevoir un panier de Noël! Possibilité d'accès à des habits de neige pour enfants.

Quand? Du 7 novembre au 6 décembre
Aucune inscription les vendredis

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

INFO: (819) 281-4359



PANIER DE NOËL secteur Petite-Nation

C'est la période d'inscription pour recevoir un panier de Noël! (familles éligibles)

Quand? Du 1er novembre au 2 décembre

INFO : Banque Alimentaire (819) 983-3191 sans frais: 1-855-983-3191



ALLEZ HOP! à Chénéville

Activités parents/enfants : Parcours d'activités physiques et ateliers créatifs

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

Quand? Les dimanches 6, 13, 20 et 27 novembre
de 9h00 à midi

Coût: Gratuit. Collation fournie

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

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



CRÉATEURS EN HERBE à Saint-André-Avellin

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

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

Quand? **À tous les mercredis de 9h30 à 11h30**

Coût: **Gratuit**

INFO: **(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'INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Les premiers aliments solides de bébé sont tout un événement pour la plupart des familles! Cette étape devrait être faite aux alentours de 6 mois, lorsque le bébé commence à se tenir assis et que ses capacités à avaler sont mieux développées.

On devrait offrir en premier des aliments riches en fer, comme les céréales pour bébé ou la viande et les substituts (volaille, poisson, légumineuses, œufs, tofu).

Ensuite, l'ordre d'introduction n'a pas vraiment d'importance, en autant que l'on offre à bébé des aliments nutritifs et variés, sans ajout de sel ou de sucre.

Vers l'âge d'un an, le menu de bébé devrait ressembler à celui de la famille, en adaptant bien sûr les textures et en faisant attention à ne pas ajouter trop de sucre et de sel en cuisinant.

Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste
 CISSS de l'Outaouais
 Source : Santé Canada



GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

Du 20 au 26 novembre

Pour faire de la petite-enfance un priorité de la société québécoise



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