



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 : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



ATELIERS D'ANIMATION FAMILIALE à Buckingham

Le Centre Alpha Papineau offre aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans
des matinées d'animation autour du livre.

Où? Centre Alpha Papineau, 390 Avenue de Buckingham

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

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 14 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 7 novembre au 12 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 5 octobre au 7 décembre
De 9h00 à 11h00

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

Tous les secteurs



INSCRIPTION AUX PANIERS DE NOËL

C'est la période d'inscription pour recevoir un panier de Noël!

Secteur Vallée de la Lièvre :

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre (819) 281-4359

Secteur Petite-Nation :

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



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!



HEURE DU CONTE à Val des Bois

Bienvenue aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans de Val des Bois et des environs à ces animations du livre pour le plaisir des petits et des grands!

Où? Municipalité de Val-des-Bois, 595 route 309

Quand? À tous les vendredis, de 9h00 à 10h00

Coût: Gratuit

INFO: Centre Alpha Papineau (819) 986-7506



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

Quand? À tous les mercredis, de 9h30 à 11h00

Coût : Gratuit

INFO : Maison de la famille Vallée de la Lièvre (819) 281-4359



L'HEURE DU CONTE à Thurso

Bienvenue aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans de Thurso et des environs à ces animations de la lecture pour le plaisir des petits et des grands!

Où? Bibliothèque municipale de Thurso, 341 rue Victoria

Quand? Les lundis 13 et 27 novembre à 9h30

Coût: Gratuit

INFO: (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,

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

Coût: Gratuit

INFO: (819) 983-4384

HALLOWEEN : Comment gérer la folie des sucreries?

Au retour à la maison, faites le tri des bonbons avec votre enfant. Jetez les bonbons dont l'emballage est ouvert ou en mauvais état. Mettez aussi de côté les bonbons qui ne sont pas sécuritaires pour l'âge de votre enfant. Les bonbons petits, ronds, durs et collants ne sont pas sécuritaires jusqu'à 4 ans. Laissez également votre enfant mettre de côté les bonbons qui ne l'intéressent pas.



La journée de l'Halloween et le lendemain, laissez votre enfant gérer sa réserve de bonbons. Il en mangera probablement plus que d'habitude, mais en sachant qu'il aura d'autres occasions d'en manger, il sera moins tenté d'abuser. C'est l'occasion pour lui d'apprendre à garder le contrôle.

Les jours suivants, rangez les bonbons dans un endroit moins visible et permettez à votre enfant d'en manger quelques-uns à l'occasion. Pensez à compléter son dessert ou sa collation avec un autre aliment nutritif, comme un verre de lait ou un fruit.

Rappelez-vous que l'interdit nourrit souvent l'intérêt : interdire les bonbons les rend encore plus attirants!

Véronique Ouellet St-Denis, Nutritionniste, CISSS de l'Outaouais

Source : www.nospetitsmangeurs.org

JOUONS AU BALLON!

On a seulement besoin d'un ballon pour amener son enfant à développer toutes sortes de choses ! Il apprendra à situer son corps dans l'espace, développer sa force musculaire pour lancer plus loin, coordination, équilibre et j'en passe !

Il sera plus facile pour votre enfant d'apprendre à jouer avec un gros ballon d'abord. Vers 1 à 2 ans, l'enfant commence à lancer un ballon. Vers 2 ans, il lance un ballon à 2 mains vers maman ou papa avec tout son corps. Vers 2 à 3 ans, l'enfant réussit à frapper le ballon avec le pied. Il est important de noter que les âges en fonction des stades ne sont que des points de référence. Chaque enfant se développe à son rythme.

Rappelez-vous que plus vous êtes près de votre enfant plus le jeu est facile, éloignez-vous peu à peu selon ses progrès!

*ne choisissez pas une balle en mousse! Votre enfant pourrait la porter à sa bouche et s'étouffer avec un morceau.

Jaëlle Gagné, Promotion des saines habitudes de vie, CISSSO

Capsule réalisée par Carollane Pineault, kinésiologue

Source : Naître et grandir