



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



ATELIERS PARENTS-ENFANTS 0-5 ANS

Atelier pour les enfants de 0 à 5 ans, accompagnés d'un adulte, afin d'aider les tout-petits à acquérir des compétences préliminaires à l'apprentissage de la lecture dès la naissance.

Quand? Les mercredis de 9h à 10h
Du 22 septembre au 23 octobre

Coût: 10\$/série

SESSIONS DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE 2015

HEURES DU CONTE

Poupon découvre	(1 à 8 mois)	Lundis de 9h30 à 10h	11\$/série
Bébé bouquine	(9 à 19 mois)	Mercredis de 10h30 à 11h	11\$/série
Bout'chou lit tout	(20mois-3 ans)	Lundis de 10h30 à 11h	11\$/série
Fête des mots	(3-5 ans)	Mardis de 9h à 10h	22\$/série
Contes pyjamas	(3 1/2-6 ans)	Vendredis de 18h30 à 19h30	22\$/série
Contes rigolos	(20mois-3ans)	26 septembre 9h30 à 10h	2\$
Contes confettis	(3-5 ans)	26 septembre 10h30 à 11h30	4\$

Croque la pomme! (3 à 7 ans) 19 septembre de 10h à 11h 2\$

Viens célébrer la pomme sous toutes ses couleurs. Tu auras la chance d'entendre une histoire, de faire du bricolage, de participer à des jeux rigolos et de goûter une bonne collation.

Où? Bibliothèque Bernard-Lonergan
181 rue Joseph, Gatineau (secteur Buckingham)
INFO : 819 595-7460
www.gatineau.ca

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



VOIX DES PARENTS

Vous habitez dans les environs de Notre-Dame de la Salette, Bowman ou Val-des-Bois et vous êtes parents d'enfants âgés entre 0 à 5 ans?

Cœur des Vallées en Action vous invite à participer à un comité de parents pour réfléchir et agir sur des pistes d'amélioration de votre communauté pour le bien-être de votre famille!

- * 15 rencontres d'environ 3 heures
- * Prime de participation
- * Halte-garderie

Quand? Début vers la fin septembre

INFO : Isabelle Boespflug 819-431-1518



Maison
de la
FAMILLE
Vallée-de-la-Lièvre

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Les inscriptions aux différents programmes de la Maison de la famille Vallée de la Lièvre et au BAZAR auront lieu les semaines du 7 et 14 septembre, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h et ce, du lundi au jeudi. De plus, nos bureaux seront aussi ouverts en soirée, le lundi 7 septembre jusqu'à 20 h.

Où? 321 avenue de Buckingham

INFO: (819) 281-4359

www.mdf-valleedelalievre.ca

LES FRIMOUSERIES (0-6 MOIS)

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

Quand? Les mardis du 22 septembre au 27 octobre

9h30 à 11h30

Coût: 10 \$ pour la série d'ateliers

BAZAR FAMILIAL

Vous avez des articles ou vêtements, en bon état, pour enfants de 0 à 14 ans et vous voulez vous en défaire ? Ou peut-être en cherchez-vous à bon prix ? Participez au bazar familial de la Maison de la famille, cette grande vente communautaire qui se tient annuellement dans le secteur Buckingham !

Louez une table pour écouler votre marchandise (20 \$) ou bien venez fouiner un peu pour faire de bonnes affaires. L'événement aura lieu le dimanche 4 octobre de 9 h à 14 h au Centre communautaire de Buckingham (181, rue Joseph).

INFO: (819) 281-4359



INFO-CONSEIL « Développement du langage »

Soirée d'information pour les parents

Thèmes abordés : Développement normal du langage chez les enfants âgés entre 0 et 5 ans, stimulation du langage et la prévention des problèmes de communication, procédure à suivre pour obtenir des services directs auprès d'une orthophoniste du CLSC

Quand? Mardi le 8 septembre, de 18h30 à 20h00

Où? CLSC Vallée-de-la-Lièvre

578, rue MacLaren Est, Gatineau (secteur Buckingham)

INFO : 819-986-9917 #2247

Tous les secteurs



PROGRAMME PASSE-PARTOUT

Votre enfant aura 4 ans au 30 septembre 2015? L'entrée à la maternelle, ça se prépare avec les parents! Pour vous inscrire avec votre enfant au programme Passe-Partout, ou pour savoir s'il est offert dans votre école de quartier, vous devez contacter le secrétariat de votre école de quartier entre les mois de janvier et septembre.

INFO : Danielle La Rocque
Intervenante au programme Passe-Partout
819-986-8511 #1808
larocque.danielle@cscv.qc.ca

Passe-Partout a maintenant un site internet

www.passe-partout.cscv.qc.ca



PÉRIODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE

Plusieurs organismes de la région offrent aux familles des activités hebdomadaires variées. Surveillez les programmations et les périodes d'inscriptions des activités offertes près de chez vous !

Maison de la famille de la Petite-Nation
Maison de la famille de la Vallée-de-la-Lièvre
Centre Alpha Papineau
Atelier d'éducation populaire

819-983-4384
819-281-4359
819-986-7506
819-516-1616

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 le 16 septembre, de 18h30 à 20h00

INFO : 819-983-7341 #6329



CRÉATEURS EN HERBE

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

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

Quand? Les mercredis, de 9h30 à 11h30

Coût : Gratuit

INFO: 819 983-4384



PARTIE DE PLAISIR !

Programme d'initiation au hockey et aux sports sur glace pour enfants de 4 ans et plus. Bienvenue à tous les jeunes de la région!

Où? Aréna de Saint-André-Avellin

Quand? Inscription en septembre, début des cours en octobre

Coût: 10\$ pour 10 cours d'une heure

INFO: Richard Jamieson 819 516-0746, Cell 819 981-1288

courriel: jamiesonbeaulieu@yahoo.ca



COURS DE NATATION : Club les Marsouins

Inscription aux cours de natation pour bambins et plus grands.

Où? Piscine de la polyvalente Louis-Joseph Papineau (Papineauville)

Quand? Inscription le vendredi 18 septembre, 18h à 21h

INFO: 819-427-5511 poste 2520

BOÎTE À LUNCH : Pour une boîte à lunch sécuritaire**L'équipement :**

- * Choisir une boîte à lunch résistante, spacieuse, facile d'entretien et que votre enfant pourra transporter facilement lui-même
- * Choisir des contenants adéquats pour réchauffer la nourriture au micro-ondes : plats en verre, en plastique (qui vont au micro-ondes selon les recommandations du fabricant) ou en carton (pour les courtes périodes)
- * Pour la santé de notre environnement : Minimiser les sacs à sandwich de plastiques, papier d'aluminium ou papier ciré

Attention aux bactéries :

- * Utiliser toujours des «Ice Pack» dans les lunchs pour garder les aliments au frais (même pour les boîtes à lunch isolées)
- * Nettoyer la boîte à lunch à tous les jours avec de l'eau savonneuse permettra d'éliminer les bactéries
- * À l'occasion, laver la boîte à lunch avec de l'eau et du bicarbonate de soude permettra d'éliminer les odeurs qui persistent

À éviter :

- * Utiliser seulement un repas congelé pour garder les autres aliments au frais dans la boîte à lunch
- * D'utiliser le rebord de la fenêtre, en hiver, pour conserver la fraîcheur de votre lunch

Sarah Clément, Diététiste-nutritionniste
CISSS de l'Outaouais

**Planificateur familial 2015-****PLANIFICATEUR FAMILIAL**

Un calendrier familial imprimable disponible gratuitement sur le site:

www.coeurdesvalleesenaction.com

Le planificateur inclut:

- * calendrier scolaire
- * jours et mois thématiques
- * aperçu des activités familiales disponibles sur le territoire
- * capsules mensuelles
- * coordonnées des organismes locaux
- * etc.

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