



# Info-famille Communic'Action

Février 2013

Bulletin d'information pour les familles du territoire de la MRC Papineau, secteur est de la Vallée-de-la-Lièvre, Buckingham et Masson-Angers

## Ce qui se passe dans ma communauté

C'est le temps d'inscrire votre famille au  
**Défi Santé!**

Le défi santé, c'est 6 semaines de motivation  
pour améliorer ses habitudes de vie!

Concrètement, le *Défi Santé*, c'est viser l'atteinte de  
3 objectifs, seul, en famille ou en équipe  
pendant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril



**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!  
**Bouger plus»**



**Objectif Équilibre**  
Faire le point sur ses  
forces pour un  
meilleur équilibre de  
vie  
**Visez l'équilibre»**

Le *Défi Santé*, c'est aussi:

- apprendre à s'organiser pour manger mieux
- trouver ses façons pour bouger plus
- s'arrêter un moment pour prendre soin de soi

<http://www.defisante.ca/fr/familles/participer-en-famille>

## Capsules du mois

### Les déplacements extérieurs en hiver...

#### En poussette ou en porte-bébé

Lorsque votre enfant est dans une poussette, il bouge peu et il est plus vulnérable au froid. Vous gagnerez à l'habiller chaudement et à placer une bonne housse en plastique par-dessus sa poussette, afin de couper le vent froid. Il existe aussi des enveloppes doublées d'un tissu chaud, que l'on peut installer dans le siège auto et qui gardent bébé à l'abri. Le porte-bébé ventral est une bonne option en hiver, car votre tout-petit profite de votre chaleur corporelle. Veillez toutefois à ce que ses pieds et ses mains soient bien protégés. Les porte-bébés dans lesquels bébé est porté sur le dos ne doivent pas être utilisés l'hiver, car l'enfant y est plus vulnérable au vent et au froid.

#### Jamais trop tôt pour parler à bébé!

En moyenne, un bébé apprendra 5 nouveaux mots par jour de l'âge de 8 mois à 6 ans. Et ces mots, c'est nous qui les lui apprenons en lui parlant! En plus, ce n'est pas les occasions qui manquent! On peut lui parler pendant qu'on le nourrit, on peut lui parler pendant qu'on le change, on peut lui parler pendant qu'on l'habille, on peut lui parler pendant qu'on lui donne son bain, on peut lui parler pendant qu'on joue... Parlons-lui tout le temps! Dans le fond, on n'a qu'à lui décrire ce qu'on fait ou ce qu'on voit... Et si vous ne savez plus quoi lui dire, faites comme moi : lisez une histoire ou chantez une comptine ou une chanson! N'oublions pas que si notre enfant développe de bonnes capacités de communication, il sera mieux préparé pour son entrée à l'école. Raison de plus pour lui parler, non?

Source : <http://www.naitreetgrandir.net>

Pour recevoir l'info-famille : [infofamilleCVA@gmail.com](mailto:infofamilleCVA@gmail.com) ou 819.427.6258.1075

# 2013

# Février



## Calendrier d'activités pour les familles ayant des enfants âgés de 0 à 5 ans

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
27	28 Ateliers parents/enfants	29 Les trottineurs Fête des mots	30 Ma mission, mon enfant	31	1 Contes pyjamas	2
3	4 Ateliers parents/enfants	5 Les trottineurs Fête des mots	6 Ma mission, mon enfant	7 Tic Tac Toc	8 Contes pyjamas	9 Un conte pour la Saint-Valentin
10	11 Ateliers parents/enfants	12 Les trottineurs Fête des mots	13 Ma mission, mon enfant	14 Tic Tac Toc	15 Contes pyjamas	16
17	18 Ateliers parents/enfants	19 Les trottineurs Fête des mots	20 Ma mission, mon enfant	21 Tic Tac Toc	22 Contes pyjamas	23
24	25 Ateliers parents/enfants	26 Les trottineurs Fête des mots	27 Créateurs en herbe	28 Tic Tac Toc	1 Contes pyjamas	2

11 au 15 : Journées de la persévérance scolaire

21 : Journée internationale de la langue maternelle

Maison de la famille Petite-Nation

819-983-4384



**Créateurs en herbe :**

Une activité créative pour apprendre à se divertir ensemble. Pour parents et enfants de 2-5 ans. 9h30-11h30

**Ma mission, mon enfant :**

Valoriser son rôle de parent avec des stratégies utiles à son éducation. 9h30-11h30

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre

819-281-4359

[www.mdf-valleedelalievre.ca/Programmes/0a5ans.php](http://www.mdf-valleedelalievre.ca/Programmes/0a5ans.php)



**Les trottineurs :**

Des activités variées qui sauront plaire aux parents et satisfaire le besoin de bouger des petits frimousses! 9h30-11h30

**Tic Tac Toc :**

Rencontres hebdomadaires où bricolage et jeux sont au rendez-vous! Pour parents et enfants de 2 à 5 ans. 9h-11h

Bibliothèque Bernard Lonergan (Buckingham)

819-986-4212



**9 :** Viens célébrer la fête de la Saint-Valentin! Les enfants âgés de 3 à 8 ans accompagnés d'un parent sont invités à entendre un conte spécial et à préparer des bricolages. 9h-10h et 10h30-11h30

**Atelier parents/enfants\* :**

Viens découvrir le plaisir du livre à travers lecture de contes, bricolages et jeux! Pour parents et enfants de 0-5 ans. 9h-10h

**Fête des mots\* :**

Une heure de plaisir pour les enfants âgés de 3 à 5 ans. 9h-10h

**Contes pyjamas\* :**

Une heure de plaisir pour les enfants âgés de 3 à 7 ans. 18h30-19h30

\*Veuillez noter que les activités de la bibliothèque sont payantes et que l'inscription est requise

Pour recevoir l'info-famille : [infofamilleCVA@gmail.com](mailto:infofamilleCVA@gmail.com) ou 819.427.6258.1075