

Voici des idées d'activités familiales gratuites ou peu coûteuses, pour cet automne, qui se passent à Aylmer et dans l'Outaouais.

### Ce que je peux faire pour aider mon enfant à mieux parler :

- ✓ Je me place à la hauteur de mon enfant
- ✓ Je donne le bon modèle verbal
- ✓ J'offre des choix verbaux « veux-tu du lait ou du jus ? »
- ✓ J'utilise les vrais mots, sans parler « bébé »

Regroupement de partenaires Hull en santé réalisée grâce à l'appui de



### Horaire Piscine

**Où :** Centre aquatique Paul-Pelletier, 325 chemin d'Aylmer, Gatineau, QC (+ la carte accès Gatineau)

**Bain parent-enfant\* :**

**Quand :** Les lundis et mercredis de 9 h à 10 h 20

**Qui :** Pour les enfants de 11 ans et moins

**Savez-vous que...** Du matériel de jeu sera mis à la disposition des nageurs. Bain se déroulant dans la pataugeoire.



\*Pour plus d'informations consultez le site: [gatineau.ca](http://gatineau.ca), mot-clé : « Horaire Piscine »

### Les plaisirs de l'automne en famille.

Pourquoi pas de l'activer physique avec son enfant ?

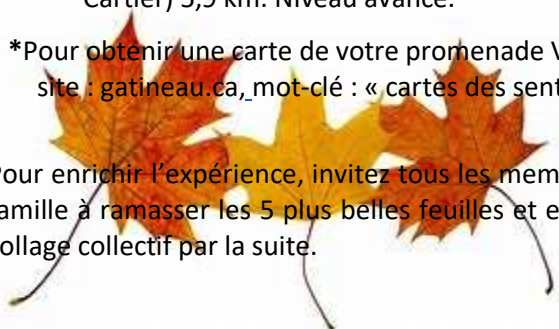
### Venez découvrir et profiter du plein air en Outaouais\* !

Heure d'ouverture de la saison automnale : du 24 septembre au 15 décembre.

- Sentier du Lac-Leamy (le tour du lac) 2,5 km. Niveau facile.
- Sentier du Ruisseau (direction de l'école secondaire de l'île) 1,7 km. Niveau facile.
- Sentier des Voyageurs (direction du parc Jacques Cartier) 5,9 km. Niveau avancé.

\*Pour obtenir une carte de votre promenade Visitez le site : [gatineau.ca](http://gatineau.ca), mot-clé : « cartes des sentiers »

Pour enrichir l'expérience, invitez tous les membres de la famille à ramasser les 5 plus belles feuilles et en faire un collage collectif par la suite.



Brisez l'isolement, venez prendre un café et jasez pendant que votre enfant s'amuse, bricole et chante dans un environnement convivial !

Le Centre communautaire Entre-Nous, vous invite à participer au groupe des Grenouilles et Pandas.

**Quand :** Les mercredis et les vendredis matin de 9 h 30 à 11 h 30.

**Où :** au Centre communautaire Entre-Nous, 170 rue Front, Aylmer.

**Pour qui :** Les parents et leurs enfants de 0 à 5 ans.



## Formation gratuite en soirée ! Stimulation langagière 0-2 ans



Cet atelier s'adresse aux parents d'enfants de moins de 2 ans, ainsi qu'aux futurs parents ! Cette période cruciale au développement langagier est souvent peu connue des adultes.

**Quand ?** 25 octobre 2018 à 19 h.

**Où ?** Au Centre communautaire Entre-Nous, 175 rue Front, Gatineau, QC, J9H 5S9.

**POUR VOUS INSCRIRE\* :**

Par courriel : info.aqetaoutaouais@videotron.ca

Par téléphone : 819 777-3126.

En précisant votre nom et en indiquant un numéro de téléphone.

## LES PETITS MOUSSES

Oyée !!! Tu veux te socialiser et avoir du plaisir. Viens t'amuser avec nous !

Les petits mousses est une activité pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents, avec une grande diversité d'activités, de jeux, de bricolages et bien d'autres choses...

**Où ?** Groupe Communautaire Deschênes, 57 chemin Vanier, Gatineau, secteur Aylmer.

**Quand ?** Chaque mercredi de 10 h à 12 h,



Vous avez besoin d'un moment de répit ?  
Vous avez un rendez-vous ? Voici deux  
endroits pour vous servir\* :

### Halte-garderie:

Groupe communautaire Deschênes

**Quand :** Tous les mardis de 10 h à 12 h

**Où :** 55 ch. Vanier, Gatineau, QC, J9H 1X5

**Tél. :** 819-684-7999

### Halte-garderie:

Centre communautaire Entre-Nous

**Quand :** Tous les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

**Où :** 175 rue Front, Gatineau, QC

**Tél. :** 819-684-2236



Jeux animés, bricolage, jeux de motricité, etc.

\*À noter que pour les deux emplacements, l'inscription en avance est requise.

Appeler leur numéro respectif pour réserver votre place.

### La compote de pommes et de poires.

\*une recette qui donne une deuxième vie aux fruits moins frais et un moment idéal, avec votre enfant pour observer ensemble la forme d'étoile à l'intérieur d'une pomme lorsqu'elle est coupée en deux à l'horizontale (plutôt qu'à la verticale).

#### Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) d'eau

60 ml (1/4 tasse) de sucre (facultatif)

Pour les jeunes enfants, il est préférable de ne pas ajouter de sucre afin qu'ils découvrent le vrai goût des fruits.

5 pommes moyennes, pelées et coupées en petits dés

4 poires moyennes, mûres, pelées et coupées en petits dés

#### Préparation

1. Dans un grand chaudron, mélanger l'eau et le sucre.

2. Ajouter les pommes et les poires au fur et à mesure qu'elles sont coupées. Mélanger.

Astuce : si on ne met pas de sucre, on peut ajouter un peu de jus de citron à cette étape pour éviter que les fruits ne brunissent.

3. Cuire à feu moyen vif jusqu'à ébullition, puis baisser le feu à moyen doux et laisser cuire doucement pendant environ 30 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient très tendres (le temps varie selon les variétés de fruits).

4. Hors du feu, écrasez les fruits à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette, jusqu'à obtenir la consistance désirée.

\*recette provenant de la fondation OLO (Œuf, Lait et Orange). Visiter leur site internet pour plus d'idées de recettes santé et économiques : <http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/>.

**Activité éducative d'automne :  
Collage de feuilles**

Installez un grand morceau de papier autocollant (Mac-Tac) sur le mur ou sur la table en prenant soin de mettre le côté collant sur le dessus. Ajoutez-y des feuilles. Allez-y amuser vous en compagnie de votre enfant !

\* **Astuce** : remplacez vos balles dans votre piscine à balles par des feuilles en tissu. Les poupons auront beaucoup de plaisir à manipuler ces nouveaux objets légers et colorés.

**Variante** : À l'automne, vous pouvez remplir votre piscine avec des feuilles mortes

**Du 21 au 28 octobre 2018, c'est la semaine des bibliothèques\***. Restez à l'affût ! Plusieurs activités sont prévues durant la semaine.



**Voici des phrases d'inspiration en éveil à la lecture :**

Plus je regarde des livres, plus j'ai de nouveaux mots dans mon petit coco. L'enfant en contact avec plusieurs livres a la chance d'être exposé à différents mots. Cela augmente son vocabulaire.

Même s'il ne connaît pas la définition de tous les mots, ce sera plus facile pour lui de comprendre les histoires. Plus tard, il reconnaîtra ces mots lorsqu'il apprendra à lire.

*\*Idée originale de Chantal Normand, orthophoniste et Claudie Lebrun, intervenante de milieu CAL des Promenades, Gatineau. Adaptée par le comité de prévention en ÉLÉ (Éveil à la Lecture et à l'Écriture) de Gatineau.*

**Votre enfant a besoin de bouger ! Même dans les journées de pluie ? Oui, c'est possible !**

**Activités familiales en gymnase\***

**Où ?** À l'École primaire des Deux Ruisseaux  
278, rue de l'Atmosphère, Gatineau, QC.



**Quand ?** Tous les dimanches de 9 h 30 à 12 h du 7 octobre au 9 décembre 2018.

\*Présence d'un adulte obligatoire. Du matériel sportif sera mis à la disposition des familles (ballons, filets divers, parachute, etc.) et un animateur sera sur place.

Pour en profiter, n'oubliez pas votre  
Carte Accès Gatineau +

Accès illimité à toutes les activités sportives et récréatives de libre participation.

**Saviez-vous que....** À la bibliothèque municipale de Gatineau, vous pouvez obtenir des laissez-passer gratuits pour plusieurs musées de la région.

**Réservez-les au comptoir de la bibliothèque,**

Par téléphone : 819-595-7460

Ou en ligne : [www.gatineau.ca](http://www.gatineau.ca), mot-clé : « carte musée ».

Donc, pourquoi pas planifier une sortie en famille au musée de l'agriculture et d'alimentation du Canada !



Allez vite faire vos réservations avec votre carte accès  
Gatineau+ !

### Mes racines, Ma culture\*

Les Partenaires du secteur d'Aylmer et 3R International vous convient à un atelier interactif pour la famille. Trouver les outils pertinents et partager les meilleures pratiques avec les parents et leurs enfants pour faire face aux exigences sociales de la bi-culturalité est notre satisfaction.

Les participants découvriront l'importance de vivre dans l'harmonie de leurs racines respectives, et ce, à travers des échanges amusants, des jeux de rôles, des exercices loufoques avec leurs enfants. C'est donc un atelier à ne pas manquer !

**Quand ?** Le 2 novembre de 17 h à 18 h 30, l'entrée est gratuite, mais les places sont limitées (12 à 15 participants, parents et enfants inclus).

**Pour qui ?** Les parents et les enfants entre 0 et 5 ans.

**\*Un goûter sera servi.**

**La Foire de l'enfance** est un événement communautaire gratuit organisé par *Aide-moi à grandir* un organisme qui rassemble les parents dans le but de promouvoir l'éducation de la petite enfance.

Cet événement est idéal pour les familles de jeunes enfants qui veulent connaître les services disponibles concernant l'éducation et le développement global de l'enfant. Des kiosques d'informations, des mini-conférences, des ateliers interactifs et de l'animation pour les enfants seront proposés.



**Quand ?** Elle aura lieu le 10 novembre 2018, de 10 h à 15 h.

**Où ?** À l'École secondaire Grande-Rivière, 100 rue Broad, Gatineau.

**Pour qui ?** Les familles d'enfants de 0-5 ans.

### Journée Hull-Aylmer sur la colline\*

Une visite de l'Édifice du Centre (Tour de la Paix, les deux chambres législatives originales et la bibliothèque du Parlement) est organisée par l'équipe du Député Greg Fergus, avant la fermeture de l'édifice pour des rénovations.



C'est une excellente idée de sortie familiale, car des activités pour les enfants sont prévues, des visites guidées à l'intérieur et à l'extérieur des bâtiments auront lieu et il y aura une cérémonie pour célébrer les Pins Awards. Enfin des rafraîchissements seront servis.

**Quand ?** Le 20 octobre 2018

**Où ?** La colline du Parlement

\*Pour réserver votre place et avoir plus d'informations, vous pouvez aller sur le site web : [GregFergusParl.ca](http://GregFergusParl.ca)

Cette messagerie est présentée par l'animatrice de milieu Rachel Gagné chez les

Profitez de cette saison pour passer du bon temps en famille !



N'oubliez-pas de nous suivre sur la page Facebook <https://www.facebook.com/animatrice.demilieu> et de visiter notre site internet (<http://aylmerpourmoi.ca/>) pour toujours plus d'actualités!

