



Info P'tit Bonheur

Voici quelques idées d'activités à faire durant votre période estivale

Bibliothèque : Quelle bonne idée lors des jours pluvieux ou encore les jours de canicule.

Camping : Se raconter des histoires autour d'un feu, camper en famille, dormir à la belle étoile lors des nuits plus chaudes, manger dehors, explorer la nature. Que ce soit dans votre cour ou en installation.

L'eau : Piscine, baignoire vide, bouteille en plastique vide, seau de plage, récipients, fusil à l'eau. Votre enfant peut s'amuser à les remplir et les vider, à laver des objets. Vous pouvez aussi faire une bataille d'eau, que ce soit avec les fusils, seau, bouteille à vaporiser, ballounes d'eau ou même les laisser sauter dans les flaques d'eau après la pluie.

Gazon : Il existe de nombreux jeux à faire sur du gazon : courir, lancer un ballon, faire voler un cerf-volant, chercher un trèfle à 4 feuilles, pique-niquer, fabriquer des cabanes. Vous pouvez aussi vous amuser à observer la nature, les fourmis, les fleurs, faire pousser des graines.

Sable : Une journée à la plage est une belle activité pour les enfants, vous pouvez vous amuser à y faire des châteaux de sable, faire des routes et des montagnes et même faire la confection de sable coloré ou lunaire.

Jardinage et cueillette de petits fruits : Vous pouvez faire un jardin avec votre enfant et y voir l'évolution chaque jour, arroser les plants lui montrera le sens des responsabilités et offrira un sentiment d'accomplissement. L'été est aussi la saison des petits fruits (framboises, fraises, bleuets, mûres), pourquoi ne pas aller en faire la cueillette et vous amuser à faire une belle salade de fruits? Les enfants peuvent vous aider à couper les fruits, ce qui permettra de développer la motricité fine et favorisera leur intérêt pour les aliments et nouvelles saveurs.

Service du P'tit Bonheur

- **Répit-gardiennage** pour les enfants de la naissance à six mois, ou plus selon la situation.
- **Support** psychologique et petits **conseils** techniques (par le biais d'appels amicaux et/ou visites à domicile).
- **Location d'équipements** sécuritaires pour bébés et enfants ainsi que prêt ou don de jouets éducatifs.
- **Dépannage vestimentaire** pour bébés et enfants, dépannage de nourriture (présélectionnée), lait, couches et produits d'hygiène : sur demande individuelle.
- **Services d'accompagnement-transport** : pour visites médicales et/ou sociales lors de référence.

Ces services sont offerts aux familles d'enfants de 0 à 6 ans vivant sur le territoire de Saint-Siméon à Port-Daniel inclusivement.



Petit rappel lors de vos sorties

<p>Crème solaire</p> 	<p>Il est recommandé de l'appliquer 15 minutes avant l'exposition au soleil et d'en réappliquer après la baignade. Choisissez un écran solaire offrant une protection à large spectre et un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus.</p>
<p>Insectifuge :</p> 	<p>Les principaux produits recommandés sont ceux à base de DEET (10 % ou moins pour les enfants) ou d'icaridine (20 % ou moins pour les enfants). Ils sont les plus efficaces et sont aussi sécuritaires pour les femmes enceintes ou qui allaitent. N'appliquez aucun insectifuge sur un bébé de moins de 6 mois.</p>
<p>Eau :</p> 	<p>Les enfants sont plus sensibles à la déshydratation que les adultes. Ils ne savent pas toujours reconnaître la sensation de soif et perdent une plus grande quantité d'eau par la peau. Pour éviter la déshydratation, encouragez donc votre enfant à boire régulièrement, notamment en cas de chaleur, d'activité physique, de fièvre ou de diarrhée.</p>

Source : santé canada, mamanmagic, naître et grandir

Horaire estival 2022
Lundi au jeudi 8h à midi & 13h à 16h
Horaire variable les semaines du 11 au 15 juillet
& du 8 au 19 août
Absente vacances : 25 au 29 juillet

Je vous souhaite de passer un bel été,
soyez prudents et profitez de chaque
moment.

Myriam Parisé

Intervenante-accompagnatrice
Service de soutien parental le P'tit Bonheur
418-752-5577 poste 4



**CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE**
SAINT-SIMÉON • PORT-DANIEL