

**Avril
2022**



LE P'TIT JOURNAL DES FAMILLES

Page 2 : Atelier "Le temps d'un après-midi"

Page 3 : Recette de dessert pour Pâques

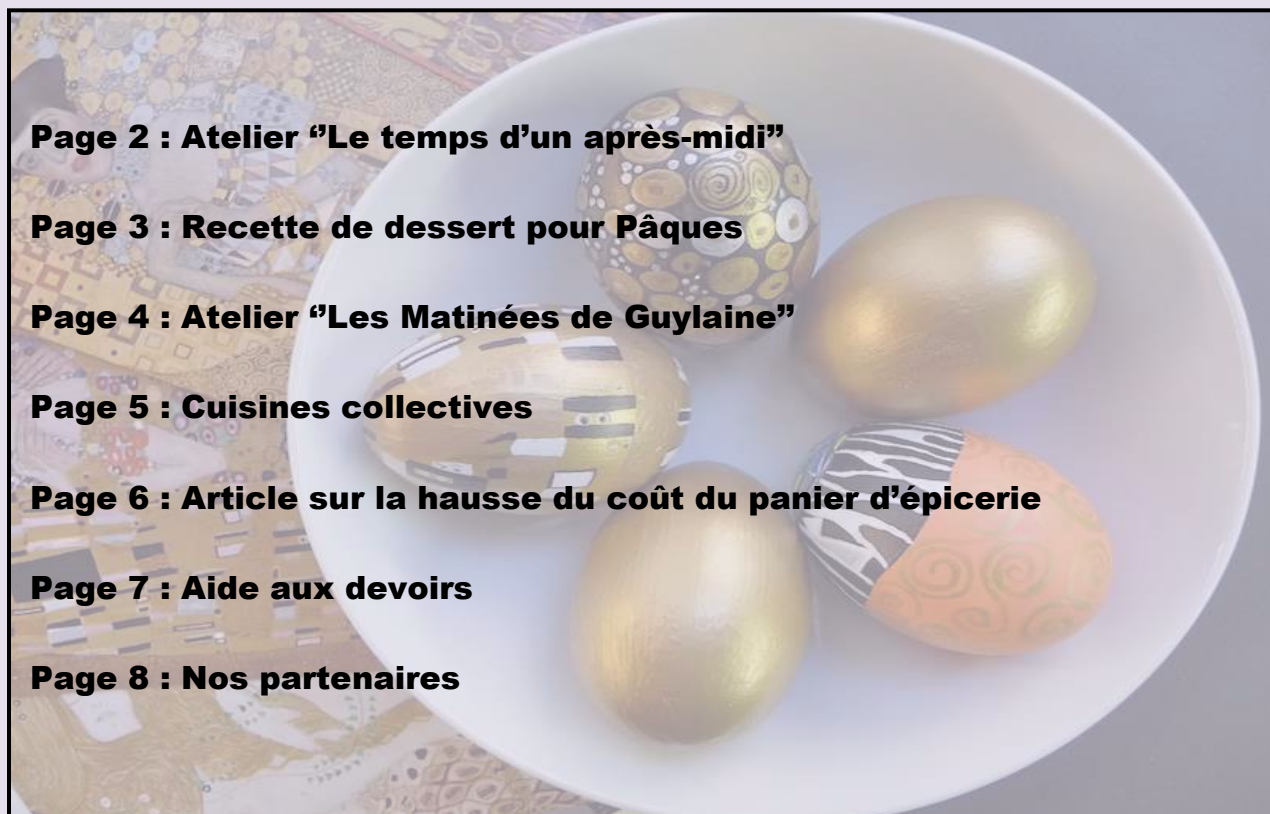
Page 4 : Atelier "Les Matinées de Guylaine"

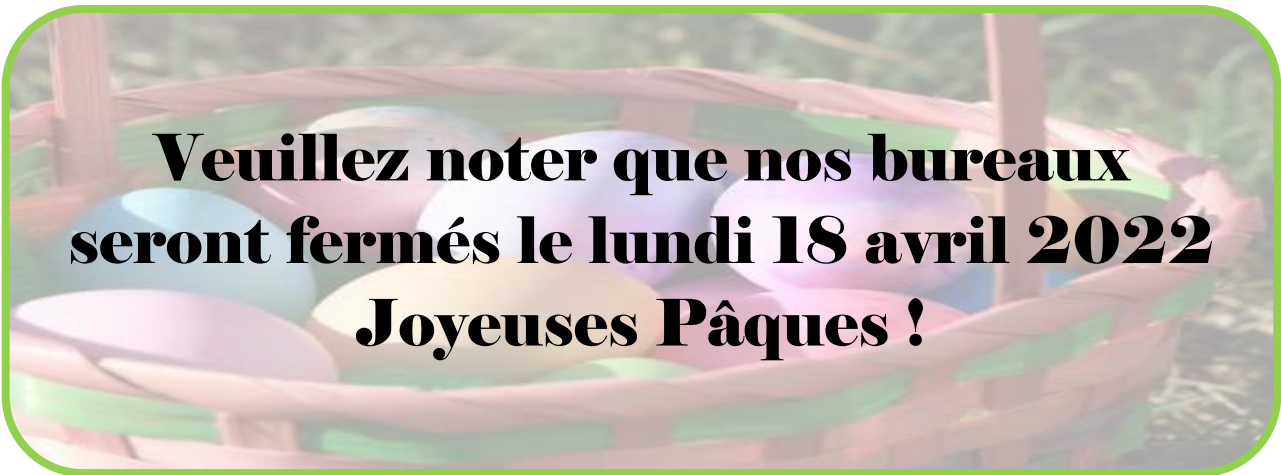
Page 5 : Cuisines collectives

Page 6 : Article sur la hausse du coût du panier d'épicerie

Page 7 : Aide aux devoirs

Page 8 : Nos partenaires





**Veillez noter que nos bureaux
seront fermés le lundi 18 avril 2022
Joyeuses Pâques !**



**LE TEMPS D'UN APRÈS-MIDI !
(GROUPE D'ÂGE : MATURE)
ANIMATRICE MICHELLE**

ATELIER LES MERCREDIS DE 13H À 15H

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Cet atelier permet d'échanger de belles conversations sur des sujets improvisés ou suggérés par vous les participants et moi-même l'animatrice. Se rappeler des souvenirs et des événements qui ont marqués votre jeunesse ou votre vie d'adulte. Tout en placotant vous profitez de ce moment pour créer, cuisiner ou jouer à des jeux et surtout passer un bel après-midi !

**Vous devez vous inscrire au plus tard le mardi avant 12h00
Au 450-427-1576
Places limitées****

**6 avril : Création de Mandala
13 avril : Décoration de Pâques
20 avril : Gravure sur pièce de bois
27 avril : Sous-plat en bouchons de liège**

Recette de dessert pour Pâques

GÂTEAU AU CHOCOLAT MAYONNAISE

Note Cette recette est double

Ingrédients :

2 tasses de sucre
2 tasses de mayonnaise
8 c. à table de cacao
5 tasses de farine
3 c. à thé de soda dissous dans 2 tasses d'eau tiède
2 c. à thé de vanille.
2 c. à thé de poudre à pâte
2 plats de 8 ou 9 pouces ronds ou carrés

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans des moules beurrés.
Faire cuire au four à 350° F de 35 à 40 minutes



Les Matinées de Guylaine

Ateliers les jeudis de 10h à 12h

Venez vous amusez à faire des ateliers que vous pourrez refaire à la maison avec vos enfants.
(Venez avec ou sans enfant)*

7 avril : Roulés "pets-de-sœur" aux pacanes de Ricardo

14 avril : Peinture sur plâtre "spéciale Pâques"

21 avril : Recette d'argile maison

28 avril : Peinture à la ficelle

Vous devez vous inscrire au plus tard le mercredi avant 12h00
Au 450-427-1576

IDÉES D'EMBALLAGES DE CHOCOLAT ET DE BONBONS POUR PÂQUES (RÉF. PINTEREST)



Cuisines collectives

Une cuisine collective où des personnes se réunissent afin de préparer des plats à moindre coût.

Offrez-vous une expérience culinaire agréable dans une ambiance conviviale !

Pour information et inscription, nous appeler au 450-427-1576

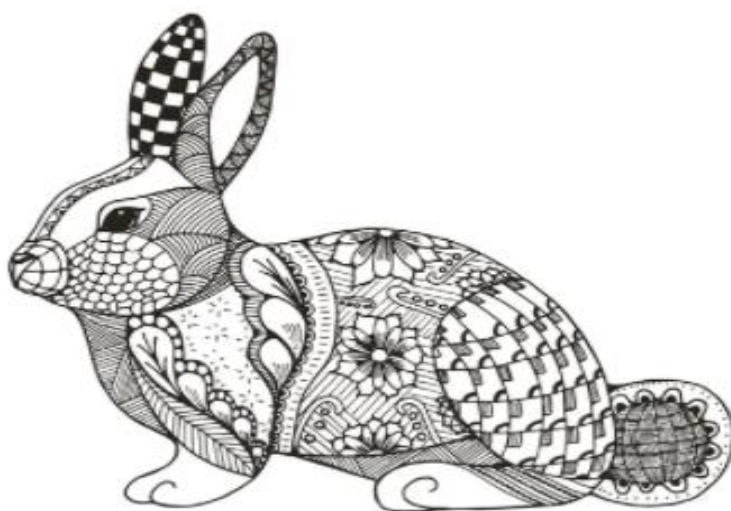
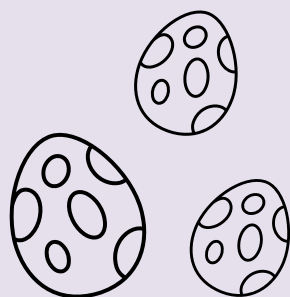
**** Attention places très limitées afin de respecter les mesures sanitaires en cours ****

Inscrivez-vous rapidement !

*** Halte-garderie gratuite disponible sur place grâce à La Station de l'Aventure.**



Petit mandala de Pâques à colorier





Hausse du prix du panier d'épicerie

Compte tenu de la hausse du coût du panier d'épicerie, nous avons pensé vous transmettre quelques sites internet qui pourraient vous aider à faire des économies sur vos achats. Certains sites vous offrent des rabais, d'autres vous mentionnent à quel endroit se trouve le meilleur prix pour un article, d'autres vous donnent des idées de recette à moindre coût, etc.

Dresser une liste d'épicerie peut aider à faire des économies. En planifiant, votre menu pour la semaine, vous allez sauver du temps, ce sera plus facile et vous allez épargner. Idéalement, vous en tenir à votre liste pour ne pas dépasser le budget alloué pour celle-ci pourrait également vous aider !

Voici les sites suggérés :

SOS CUISINE : plans de repas, économies sur les circulaires, recettes, etc.

*certaines options sont payantes ([lien : https://www.soscuisine.com/](https://www.soscuisine.com/))

L'ÉCOFAM (FACEBOOK) : Donne les aubaines de la semaine dans les épicerie et les pharmacies. ([lien : https://www.facebook.com/lecofam](https://www.facebook.com/lecofam))

FAIRE PLUS AVEC MOINS (fondatrice de L'ÉCOFAM) : Formation budgétaire, atelier privé, etc. (*site internet avec achats en ligne) ([lien : https://www.faireplusavecmoins.com/](https://www.faireplusavecmoins.com/))

Une entrevue très intéressante a été partagée par **TVA nouvelles**, avec une journaliste de la revue protégez-vous. Cette vidéo ne dure que quelques minutes et nous informe où trouver le panier d'épicerie moins cher entre les bannières Costco, Walmart, Maxi et Super C.

Voici le lien : <https://www.tvanouvelles.ca/2019/07/17/ou-peut-on-obtenir-le-panier-depicerie-le-moins-cher>

Le site [5ingrédients15minutes.com](https://www.5ingrédients15minutes.com) vous propose également des astuces pour économiser sur l'épicerie. En voici 7 des 25 suggérés :

- 1-Budgéter
- 2-Acheter en grande quantité
- 3-Opter pour les marques maison
- 4-Cuisiner
- 5-Ne pas aller au supermarché le ventre vide
- 6-Cultiver nos fines herbes
- 7-Acheter en vrac

*En espérant que les sites proposés et les conseils offerts pourront vous aider à économiser.

Bonne épicerie !

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0
(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

Aide aux devoirs

Tous les lundis de 16h00 à 17h00 sauf les lundis fériés et les mardis de 15h30 à 16h15. Du soutien pour un projet d'école, les devoirs et les leçons.

La plage horaire offerte est d'environ une heure cependant il est bien de savoir que tout dépendant l'âge de l'enfant le temps raisonnable de concentration est de 30 minutes pour les petits, 45 minutes pour fin primaire et de 1 heure pour les ados environ.

Une collation est offerte aux jeunes !

Ce service est seulement pour les membres en règle.

Les enfants doivent porter leur masque durant cette période.

*Places limitées

*****Vous devez vous inscrire en appelant au 450-427-1576
Au plus tard le jeudi de la semaine d'avant*****

Utilisez des coquilles pour faire pousser vos semis

(réf. acti-sol.ca)

Cette astuce simple et écologique vous permettra d'économiser tout en nourrissant vos plantes

Il suffit de remplir une boîte d'œufs de demi-coquilles vides auxquelles vous aurez percé un trou d'égouttage. Puis, il faut les remplir de terreau et y mettre une ou deux graines. Lorsque vous êtes prêt à transplanter, brisez le fond des coquilles et plantez-les tels quels, sans dépotage ni tracas.



Merci à nos précieux partenaires



FERME MARIE-JOSÉE
MAROIS

Famille
Québec



Distribué à plus de 300 familles, partenaires et commerces de la région. Joignez-vous à nos précieux partenaires et offrez-vous une belle visibilité à faible coût.

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0
(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org