

Juin
2022



Le P'tit journal des familles

Page 2 : Ateliers de Guylaine / Ateliers de Michelle

Page 3 : Calendrier des activités estivales du mois de juillet

Page 4 : Explications du calendrier

Page 5 : Idée de recette pour les enfants

Page 6 : Cuisines parents-enfants avec Laurie

Page 7 : Dessin d'été à colorier

Page 8 : Nos partenaires

Les Matinées de Guylaine

Ateliers les jeudis de 10h à 12h

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

2 juin : Peinture sur verre
9 juin : Pas d'atelier colloque
16 juin : Création de bijoux

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

Le temps d'un après-midi !

(Groupe d'âge : mature)

Animatrice Michelle

Atelier les mercredis de 13h à 15h

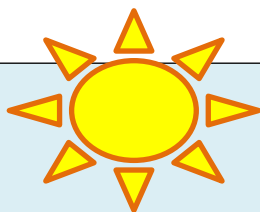
Prendre du temps pour soi

Vous devez vous inscrire au plus le mardi avant 12h00

Au 450-427-1576

Places limitées**

1 juin : Scrapbooking
8 juin : Bouchées muesli aux fruits séchés
15 juin : Porte-clé en macramé



Activités estivales Juillet 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 férié * Fête du Canada
4	5	6 (10h-14h) Guylaine Tente Hilalu Parc Jean-Guy- Ste-Marie St-Urbain- Premier	7 (10h-12h) Michelle Bricolage Aux bureaux d'Actions familles	8
11	12	13 (10h-12h) Michelle Atelier culinaire À la sacristie de l'église	14 (10h-12h) Laurie Exercices Au parc des Copains de Ste-Martine	15
18	19	20 (10h-12h) Laurie Activité sur les micros pousses Aux bureaux d'Actions familles	21 (10h-12h) Laurie Exercices Au parc des Copains de Ste-Martine	22
25	26	27 (10h-12h) Laurie Bricolage Aux bureaux d'Actions familles	28 (10h-12h) Laurie Exercices Au parc des Copains de Ste-Martine	29

Pour les membres d'Actions familles seulement

Détails des activités à la page suivante



EXPLICATION DU CALENDRIER ESTIVAL DU MOIS DE JUILLET

-6 juillet : Tente Hilalu de 10h à 14h (avec Guylaine)

**Au parc Jean-Guy-Ste-Marie de St-Urbain-Premier
Apportez votre pique-nique**

L'activité sera annulée en cas de pluie



**-7 juillet : Bricolage (mangeoire d'oiseaux) de 10 à 12h
(avec Michelle) Aux bureaux d'Actions familles**



**-13 juillet : Atelier culinaire (jubes maison) de 10h à 12h
(avec Michelle)**

À la sacristie de l'église (porte verte sur le côté de l'église)



**-14-21-28 juillet : Exercices de 10h à 12h (avec Laurie)
Au parc des Copains de Sainte-Martine**



**-20 juillet : Activité sur les micros pousses de 10h à 12h
(avec Laurie) Aux bureaux d'Actions familles**



**-27 juillet : Bricolage (peinture) de 10h à 12h (avec Laurie)
Aux bureaux d'Actions familles**



**Pour les inscriptions aux différentes activités communiquez avec nous
au 450-427-1576 au plus tard le mardi précédant 12h***

Idée de recette pour les enfants

Croque-minion

5



Ingrédients :

Pain de mie	2 tranches
Fromage en tranche	2 tranches
Jambon	½ tranche
Cœur de palmier	1 rondelle
Beurre	2 noix
Olive noire	1

Préparation de la recette : croque-minion

- 1 Tartinez les tranches de pain d'un peu de beurre. Déposer les tranches de fromage par-dessus, découpez ce qui dépasse.
- 2 Découpez la rondelle de coeur de palmier en 2. Détaillez la demi-tranche de jambon et l'olive noire pour obtenir les éléments de décoration comme sur la photo.
- 3 Disposez les morceaux d'olive, de jambon et de coeur de palmier sur les tartines et servez aussitôt.

Maman-conseils



Qui connaît mieux les besoins des tout-petits ?
C'est le parent !

Nous avons parfois besoin d'un peu de soutien!

Demandez Guylaine
450 427-1576

Pourquoi une Maman-conseils ?

- ✈ Pour les dodos
- ✈ Pour l'alimentation
- ✈ Pour la routine
- ✈ Pour la discipline

Et plus encore !

Ce service est gratuit et confidentiel. Il s'adresse aux familles de tous genres, peu importe le revenu familial, et pour tous les parents d'enfants de 0-5 ans.

Offert grâce au soutien financier de la Table de concertation Petite enfance du Grand Châteauguay.



Activité GRATUITE pour vous et vos enfants!

**Vous devez venir chercher le matériel
Jeudi entre 15h -18h**

**Une vidéo vous sera envoyée pour que vous
puissiez faire la recette**

**AU MOMENT QUI VOUS CONVIENT et un zoom en direct durant le
mois !**

Les membres sont les bienvenus !

**Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h *
Places limitées**

04 juin : Pattes d'ours aux bananes, avoine et dattes

11 juin : Salade de légumineuses

18 juin : Biscuits mous au chocolat blanc et aux fraises

25 juin : Salade verte aux pommes, noix, bacon et érable (ZOOM)*



Suivez nous sur notre page
Facebook Actions familles afin
de ne rien manquer de nos
activités et de nos nouveautés.



<https://www.facebook.com/actions.familles/>

Dessin d'été à colorier



Merci à nos précieux partenaires



FERME MARIE-JOSÉE
MAROIS

Famille
Québec



MOISSON SUD-OUEST
l'art d'alimenter sans gaspiller

Membre de
LES BANQUES
ALIMENTAIRES
DU QUÉBEC

Membre affilié
Food Banks
Canada
Banques alimentaires
Canada



Sainte-Martine
Entre terres et rivières



Boulangerie D.J. Martinez
depuis 1975

Cascades



LEGAULT AUDIO VIDEO
ILLIMITÉ



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