

**Octobre  
2022**



# Le P'tit journal des familles

**Page 2 : Remerciements Bonduelle**

**Page 3 : Les cuisines collectives**

**Page 4 : L'atelier "Le temps d'un après-midi"**

**Page 5 : Les Matinées de Guylaine**

**Page 6 : Sortie au Verger Labonté**

**Page 7 : Recette de biscuits aux pommes**

**Page 8 : Nos partenaires**



**Veillez prendre note que les bureaux d'Actions familles seront fermés le lundi 10 octobre 2022 pour l'action de grâce. De retour le mardi 11 octobre 😊 Les dépannages alimentaires de Moisson et de la Guignolée auront lieu cette journée.**



Un énorme "MERCI" à l'entreprise **BONDUELLE** pour cette 9<sup>e</sup> édition du **projet Pousse-Mine** qui a permis encore une fois de fournir à 15 jeunes des sacs à dos remplis d'effets scolaires. Une collaboration précieuse qui permet à ces jeunes d'être bien équipé pour l'année scolaire à venir !

**MERCI !**



## Les cuisines parents-enfants avec Laurie



**Activité GRATUITE pour vous et vos enfants!**  
**Vous devez venir chercher les ingrédients le**  
**Judi entre 15h -18h**

**Une vidéo vous sera envoyée pour que vous puissiez faire la recette**  
**Zoom en direct le 29 octobre 2022**

**Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h \* Places limitées**  
**450-427-1576**

**1<sup>er</sup> octobre : Biscuits tendres aux pommes**

**8 octobre : Linguines au tofu, sauce arrabbiata**

**15 octobre : Potage à la courge**

**22 octobre : Carrés à l'orange**

**29 octobre : Minis pizza spécial halloween (On se déguise !) ZOOM**



## Les cuisines collectives avec Laurie

### Atelier en présentiel

**Les mercredis de 9 h à 13 h**  
**Pour le plaisir de faire des économies et de bien**  
**manger !**

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

**Pour information et inscription : 450-427-1576**

**Le temps d'un après-midi !**  
**(Groupe d'âge : mature)**  
**Animatrice Michelle**  
**Atelier les mercredis de 13h à 15h**

Cet atelier permet d'échanger sur des sujets improvisés ou suggérés par vous les participants et moi-même l'animatrice. 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**

**5 octobre : Lanterne avec boîte de conserve**  
**12 octobre : Pas d'atelier (formation de l'animatrice)**  
**19 octobre : Mobile de coquillages**  
**26 octobre : Bingo**

Popote Roulante  
 Accompagnement  
 aux rendez-vous  
 médicaux

Bonjour Quotidien  
 Réception

**BÉNÉVOLES  
 RECHERCHÉS**



Aidez-nous à aider!  
 450 699-6289  
 benevolat@cabgc.org  
 www.cabgc.org

Centre d'action  
 bénévole  
 du grand Châteauguay

# 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.**

**6 octobre : pas d'atelier**

**13 octobre : Robot qui tient debout (bricolage)**

**20 octobre : Fleurs en papier qui s'ouvrent sur l'eau**

**27 octobre : Jujubes maison**

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



**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/>

# Sortie au Verger Labonté

**Le vendredi 21 octobre : journée pédagogique**

**Vivez une expérience 100% connectée avec la nature**

**\*Vous devez vous rendre sur place pour 10h00\***

**Adresse : 2291, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'île-Perrot**

**Lien internet : <https://www.vergerlabonte.com/le-verger>**

**Inclus : Billet d'entrée, un jus, un muffin et une petite citrouille pour chaque participant.**

**GRATUIT pour les membres.**

**Nous dinerons sur place, vous pouvez apporter votre lunch !**

**Appelez-nous pour réserver votre place au plus tard le 12 octobre 16h00  
au 450-427-1576**

**Pour participer vous devez avoir payé votre cotisation annuelle  
Qui est valide du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023**

**Sur place : jeux d'énigmes en nature, labyrinthe de maïs, fermette,  
aire de jeux, aire de pique-nique et randonnée en tracteur**

## Recette de biscuits tendres aux pommes



### Ingrédients

- 1 tasse flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)
- 250 ml 1/2 tasse farine de blé entier 125 ml
- 1 c. à thé poudre à pâte 5 ml
- 1/2 c. à thé cannelle 2,5 ml
- 1 pincée de sel 2 c. à soupe beurre non salé fondu ou margarine fondue
- 30 ml 1/4 tasse sirop d'érable
- 60 ml 1 gros œuf
- 1 c. à thé extrait de vanille
- 5 ml 1 pomme coupée en petits dés

### Préparation

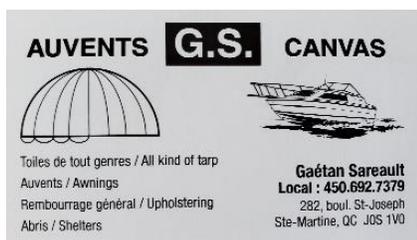
- Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
- Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le beurre fondu, le sirop d'érable, l'œuf et la vanille. Ajouter la pomme en dés et bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
- Verser les ingrédients humides sur le mélange de farine et bien mélanger.
- Déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte par biscuit sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou sur une plaque à biscuits en silicone. Aplatir légèrement.
- Cuire pendant environ 17 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit doré.

### Note

Les biscuits se conservent 4 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Réf. Naitreetgrandir.com

# Merci à nos précieux partenaires



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

[www.actionsfamilles.org](http://www.actionsfamilles.org)