

JANVIER
2023



LE P'TIT JOURNAL DES FAMILLES

Page 2 : Atelier "Les Matinées de Guylaine"

Page 3 : Atelier "Le temps d'un après-midi"

Page 4 : Recette avec restant des fêtes

Page 5 : Aide aux devoirs

Page 6 : Idées d'ateliers d'hiver

Page 7 : Idée de boisson chaude pour les enfants

Page 8 : Nos partenaires



*Bonne année 2023 à vous !
On vous souhaite de la santé, de
l'amour et plusieurs beaux moments de
bonheur* 
Toute l'équipe d'Actions familles

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.**

12 janvier : Bricolage "bonhomme géant"

18 janvier : Cuisine "biscuits Ricardo"

26 janvier : Jeu et bricolage avec des boutons

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

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

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

11 janvier : Jeux de société/ cartes

18 janvier : Support pour clés

25 janvier : Décorer une tasse avec du vernis à ongles

Une belle activité offerte par la municipalité !

Vous trouverez tous les informations sur le site de la municipalité :

https://sainte-martine.ca/wp-content/uploads/2022/12/Info-Sainte-Martine_Decembre2022_Web.pdf

Samedi 28 janvier

La ZOOLECTURE par Evelyne, une heure du conte bien spéciale

🕒 10 h 30 à 11 h 30

La zoolecture est un dérivé de la zoothérapie. Elle permet de connecter positivement avec un animal et de pratiquer les habiletés de lecture des participants. Elle permet la découverte de nouvelles histoires. Cet



atelier est idéal pour les enfants de 6 à 11 ans avec des difficultés en lecture, ayant un trouble du langage ou tout simplement si votre enfant est un amoureux des animaux. L'inscription à l'activité est obligatoire puisque les places sont limitées. Veuillez communiquer avec la bibliothèque pour vous inscrire !

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org



Recette avec restant des fêtes !

Pâté de dindon

INGRÉDIENTS 8 PORTIONS

- 2 enveloppes (de 25 g) [Mélange à sauce pour dindon](#)
- 1 c. à thé (5 millilitres) [Assaisonnement pour volaille Club House](#)
- 1 1/2 tasses (375 millilitres) de lait
- 1 tasse (250 millilitres) d'eau
- 2 c. à table (30 millilitres) de beurre
- 3 tasses (750 millilitres) de dindon ou de poulet, cuit et coupé en dés
- 2 tasses (500 millilitres) de légumes mélangés surgelés
- 1 croûte à tarte réfrigérée, (à partir d'un emballage de 400 g)



Préparation

- 1-Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Dans une grande poêle ou une casserole, mélanger le mélange à sauce, l'assaisonnement pour volaille, le lait, l'eau et le beurre. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant fréquemment. Incorporer le dindon et les légumes. Ramener à ébullition. Réduire à feu doux; laisser mijoter 5 minutes.
- 2-Transvider à la cuillère dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) ou dans un plat à cuisson de 2 pintes (2 l). Recouvrir de la croûte à tarte. Presser les bords et pratiquer plusieurs entailles sur le dessus.
- 3-Cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Réf. Clubhouse

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

Aide aux devoirs

Les lundis et mardis de 15h30 à 16h15.

Du soutien est offert pour les devoirs, les leçons ou un projet d'école.

Une collation est offerte aux jeunes!

Places limitées, offert aux membres seulement.

Vous devez vous inscrire au plus tard le jeudi de la semaine d'avant.

450-427-1576

Labyrinthe de l'hiver



Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

Idées d'ateliers d'hiver

La boîte à surprises d'hiver

Voici quelques exemples d'éléments de saison à faire découvrir lors d'un atelier sur l'hiver : neige, coton blanc/ glaçons/ branches de sapin, pomme de pin/ laine, fourrure/ sons de crépitements de cheminée, de bruits de pas sur la neige / photos de neige, montagne / thème du blanc/ cannelle, clous de girofle / orange, agrumes... Cette liste n'est évidemment pas exhaustive !

À la suite de cette découverte, vous pouvez préparer une boîte surprise : cachez dans des boîtes à mouchoirs, sacs en tissus, paniers ou sous un drap des pommes de pin, branches de sapin, glaçons et invitez les enfants à les découvrir par le toucher, sans les regarder, et à tenter de les reconnaître, les nommer.

L'objectif est avant tout de favoriser l'expression des ressentis sensoriels et des émotions.



Pâte à modeler d'hiver

Matériel nécessaire : 2 tasses $\frac{1}{2}$ de farine, une tasse de sel, 60ml d'huile végétale, une tasse d'eau, épices et éléments naturels de saison pour des senteurs hivernales (exemple : cannelle, étoiles de badiane, écorce/jus d'agrumes)

Déroulé proposé : Pétrir tous les ingrédients. Rectifier les quantités si besoin. À conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

On peut aussi « texturiser » la pâte à modeler grâce à des grains de sésame, de pavot. Puis proposer à l'enfant de laisser des traces dans la pâte à modeler avec des éléments naturels d'hiver (pomme de pin, noix, bâtons de cannelle, écorce d'agrumes...)

On peut aussi à l'avance placer la pâte au frigo pour qu'elle soit froide quand l'enfant expérimentera avec et échanger avec lui sur le froid de l'hiver.



Réf. lesprosdela petiteenfance.fr

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

Idée de boisson chaude pour les enfants

Le chocolat chaud à l'ours blanc



Ingrédients :

- 1 guimauve géante
- 1 guimauve de taille standard
- 2 mini guimauves
- 2 globes oculaires en bonbon
- 1 bonbon au chocolat (j'ai utilisé des M&M's au beurre de cacahuètes)
- Chocolat blanc fondu/écorce d'amande

Instructions pour la guimauve de l'ours polaire :

- Pour chaque ours, vous commencerez avec votre guimauve géante pour la base. Ensuite, vous couperez environ 1/3 d'une guimauve standard à utiliser pour le museau de l'ours polaire.
- Faites fondre une petite quantité de chocolat blanc (ou d'écorce d'amande / enrobage de bonbon blanc) et placez une petite languette sur le côté coupé de ce morceau de guimauve 1/3, puis attachez-le à la guimauve géante.
- Mettez une petite noisette de chocolat blanc fondu sur le bonbon au chocolat (où se trouve le logo) et placez-le sur le dessus du museau.
- Ensuite, mettez une petite noisette de chocolat blanc fondu sur le dos de chacun des globes oculaires en bonbon et placez-les sur le visage géant de la guimauve, juste au-dessus du museau.
- Enfin, mettez une petite noisette de chocolat fondu sur chacune des mini guimauves et fixez-les sur les côtés supérieurs de la guimauve géante pour les oreilles.

Réf. <https://www.momendeavors.com/polar-bear-hot-chocolate/>



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

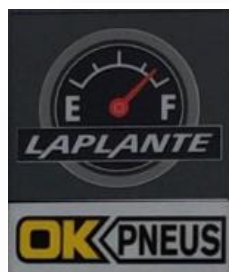
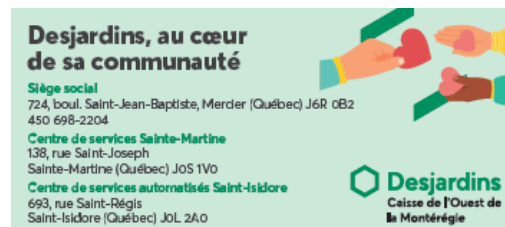


<https://www.facebook.com/actions.familles/>

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

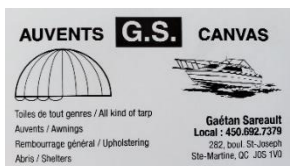
Merci à nos précieux partenaires



Carole Mallette
Députée de Huntingdon



Carole Mallette: Hunt@assnat.qc.ca (450) 427-2150



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