



Janvier 2024



Le P'tit journal des familles

Page 2 : Atelier "Les Matinées de Guylaine"

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

Page 4 : Cuisines collectives / Cuisines parents-enfants

Page 5 : Aide aux devoirs / Petite devinette

Page 6 : Résolution de l'année

Page 7 : Recette de gâteau aux poires

Page 8 : Nos partenaires

Bonne année 2024 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 9h15 à 11h

Venez vous amuser à faire des ateliers que vous pourrez refaire à la maison avec vos enfants.

11 janvier : Expérience scientifique "L'œuf rebondissant"

18 janvier : Cuisine – Brownies au Nutella

25 janvier : Bricolage – Cadre scintillant pour photo

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 13h30 à 15h30

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 !

10 janvier : Carton des rêves pour l'année à venir

17 janvier : Bracelet en laine

24 janvier : Jeux de cartes / société

31 janvier : Petits pots dessert aux fruits

Vous devez vous inscrire au plus tard le mardi 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/>

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

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

Les cuisines parents-enfants avec Laurie ⁴



Activité GRATUITE pour vous et vos enfants!

Vous devez venir chercher les ingrédients le

Jeudi entre 15h -18h

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

Zoom en direct le samedi 27 janvier *



Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

***Places limitées 450-427-1576**

20 janvier : Muffins double chocolat à l'avoine

27 janvier : Tofu épicé sauce aux arachides

3 février : Éclairs au chocolat



CUISINES COLLECTIVES AVEC LAURIE

Les mercredis entre 9 h et 13h

Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !



Du 17 janvier jusqu'au 21 février

(Session de 6 semaines)

Pour information et inscription : 450-427-1576

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

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

Petite devinette d'hiver ?

**J'ai deux pattes longues en hiver.
Et deux pattes courtes en été.
Qui suis-je ?**

Réponse : pantalon

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

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



Résolution de l'année

Réf. Wikipédia

C'est quoi une résolution de l'année ?

Les bonnes résolutions sont une coutume de la civilisation occidentale qui consiste, à l'occasion du passage à la nouvelle année le 1^{er} janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l'année à venir.

Comment faire une bonne résolution ?

Prendre une résolution, c'est se fixer un objectif

Il convient donc au préalable de définir clairement l'objectif à atteindre, l'objectif étant le « but ultime » (le long terme) et les résolutions, l'ensemble des petites actions, des petits changements (le court terme) qui permettront de l'atteindre.

Quelques suggestions de résolution :

- **Apprendre quelque chose de nouveau**



À titre d'exemple, pour apprendre une nouvelle langue, il faut investir en moyenne 800 heures afin d'atteindre un niveau de base.

- **Manger santé**

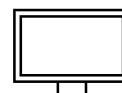


Durant le mois de décembre, les Canadiens dépensent plus de 460 millions de dollars en bonbons, confiseries et grignotines de toute sorte. Il s'agit du mois le plus prolifique de l'année pour l'industrie.

- **Passer plus de temps en famille**



- **Passer moins de temps devant la télé ou sur Facebook**



Nombreux sont les Canadiens qui estiment avoir perdu du sommeil (19 %), avoir fait moins d'activité physique (22 %) ou avoir eu de la difficulté à se concentrer sur des tâches ou des activités (18 %) en raison de leur utilisation des médias*

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

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

BON À SAVOIR !



Les fruits et légumes de saison sont définis par le climat local de leur culture. Pour privilégier les circuits courts et réduire l'impact carbone tout en soutenant les agriculteurs de votre région, voici un calendrier pour vous aider à faire vos courses pour le mois de janvier.

Les légumes		Les fruits	
◦ Betterave	◦ Épinard	◦ Ananas	◦ Noix
◦ Carotte	◦ Oignon	◦ Avocat	◦ Orange
◦ Céleri-branche	◦ Panais	◦ Banane	◦ Poire
◦ Céleri-rave	◦ Patate douce	◦ Citron	◦ Pomme
◦ Courge	◦ Potiron	◦ Clémentine	◦ Pomelo
◦ Choux	◦ Potimarron	e	
◦ Chou de Bruxelles	◦ Pomme de terre	◦ Grenade	
◦ Chou rouge	◦ Poireau	◦ Kaki	
◦ Chou kale	◦ Radis noir	◦ Kiwi	
◦ Chou fleur	◦ Rutabaga	◦ Litchi	
◦ Cresson	◦ Topinambour	◦ Mandarine	
◦ Endive			

GÂTEAU AUX POIRES

Réf. la recette

Léger et au bon goût d'amande, ce gâteau aux poires est un pur régal pour les papilles. Voici une recette exquise qui réglera le plus grand nombre avec sa pâte moelleuse et ses poires fondantes !

Ingrédients :

- 4 poires
- 150 gr de sucre (1 tasse)
- 250 gr de farine (1 $\frac{3}{4}$ tasse)
- 4 œufs
- 100 gr de beurre (1/2 tasse)
- 40 gr d'amande en poudre (1/3 tasse)
- 1 sachet de levure chimique
- sucre à glacé

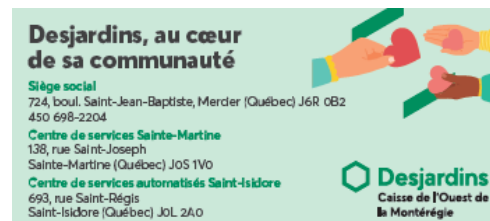
Étapes :

1. Préchauffer le four à 180° C(350F). Laver et peler les poires puis les épépiner à l'aide d'un économe en partant de la base sans les couper. Garder les queues.
2. Séparer les blancs des jaunes. Mélanger la farine, la levure et la poudre d'amande dans un saladier.
3. Faire fondre le beurre. Dans un récipient, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Incorporer les ingrédients secs (farine, poudre d'amande, levure) et le beurre fondu.
5. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une spatule.
6. Beurrer un moule à gâteau (idéalement un moule à charnières) puis verser la pâte dans celui-ci. Enfoncer les poires dans la pâte en laissant le haut des fruits dépasser.
7. Enfourner pendant environ 40 minutes en mode chaleur tournante.
8. À la sortie du four, laisser tiédir avant de démouler. Il ne reste plus qu'à servir ce délicieux gâteau aux poires.

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



NORTERA



Carole Mallette
Députée de Huntingdon



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