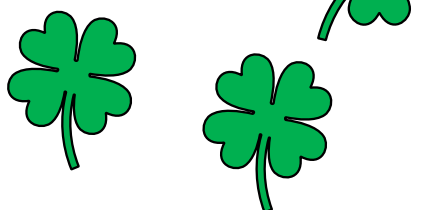


MARS 2024



Le P'tit journal des familles

Page 2 : Atelier " Les matinées de Guylaine"

Page 3 : Atelier " Le temps d'un après-midi" / Aide aux devoirs

Page 4 : Cuisines collectives / Cuisines parents-enfants

**Page 5 : Conférence gratuite offerte dans le cadre de la
journée nationale des cuisines collectives**

Page 6 : Mots mêlés sous le thème de Pâques

Page 7 : Cliniques d'impôts

Page 8 : Nos partenaires



Les matinées de Guylaine

Atelier les jeudis de 9h15 à 11h00

Venez vous amuser à faire des ateliers thématiques avec vos enfants.

7 mars : **Kidz R Us Playzone *10h-12h** (activités semaine de relâche)

14 mars : On fait de la pizza !

21 mars : Relâche (pas d'atelier)

28 mars : Bricolage lapin de Pâques

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/>

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 !

Vous devez vous inscrire au plus tard le mardi avant 12h00

Au 450-427-1576

Places limitées

**6 mars : Visite centrale hydroélectrique de Beauharnois (9h30-11h)
/ Bingo pour tous ! (13h30-15h30) *activités semaine de
relâche**

13 mars : Jeux de cartes/ société

20 mars : Cuisine " œufs farcis" et salade de légumineuses

27 mars : Peinture



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

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

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



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 samedi 23 mars 2024

2 mars : Boules d'énergie au beurre d'arachide et chocolat

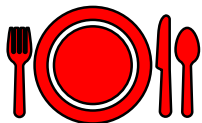
9 mars : Soupe aux brocolis et croutons maison

16 mars : Salade d'orzo à la méditerranéenne revisitée (tomates, oignons, poivrons, olives, bacon et fromage)

23 mars : Plat de pâtes gargantuesque pour petits ogres

30 mars : Gâteau au chocolat pour Pâques

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



CUISINES COLLECTIVES avec Laurie

Les mercredis entre 9h et 13h
Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

Du 13 mars jusqu'au 17 avril
(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

CONFÉRENCE POUR LA JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES

21

MARS 2024
18h à 21h



CONFÉRENCE IMAGE CORPORELLE SAINES HABITUDES BIEN-ÊTRE

Événement gratuit
Inscription avant le 15 mars



450-926-2386 poste 2

Kiosques
Réseautage
Bouchées
Tirages et bien plus



Démystifier l'image
corporelle et son impact
sur notre bien-être

Dre Stéphanie Léonard,
psychologue

LA BOUFFE DU CARREFOUR
3755 MACKAY À SAINT-HUBERT



Fabuleux réseau montréalais des cuisines collectives



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

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



MOTS MÊLÉS



C	H	A	S	S	E	K	J	T	O	L
Z	O	Q	C	H	O	C	O	L	A	T
P	J	W	U	W	F	H	A	T	R	H
D	Y	M	N	Q	R	W	U	E	D	N
M	E	P	A	Q	U	E	S	V	B	U
O	E	W	Y	C	A	C	H	E	R	I
O	J	B	P	A	N	I	E	R	H	B
R	S	Q	Z	O	E	U	F	B	V	D
Ç	G	Y	W	P	O	U	L	E	L	L
I	B	T	R	P	O	U	S	S	I	N
K	L	A	P	I	N	U	C	F	K	Z

RETROUVE LES MOTS :
 PAQUES / OEUFS / LAPIN / POULE
 CHASSE / CACHER / PANIER
 POUSSIN / CHOCOLAT



Réf. Tête à modeler

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

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

Cliniques d'impôts

**MARDI, 12 MARS
DE 15H00 À 17H30**

**Centre communautaire
de Sainte-Martine**

13 Ronaldo-belanger, Sainte-Martine



CLINIQUE D'IMPÔT GRATUITE SANS RENDEZ-VOUS

Pour personne ayant un revenu de 43 000\$ et moins
Couple sans enfants: 48 500\$ et moins
Ajouter 3 500\$ par personne à charge

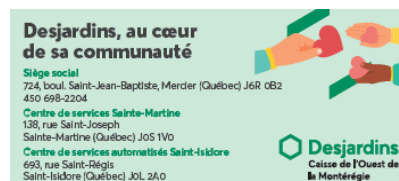
Pour connaître les autres critères d'admissibilité
et la liste des documents à avoir avec vous:

CABCHATEAUGUAY.ORG/IMPOT
438 396-9215

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