



Avril 2024



Le P'tit journal des familles

Page 2 : Atelier "Les matinées de Guylaine " avec Guylaine

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

Page 4 : Cuisines parents-enfants / Cuisines collectives avec Laurie

Page 5 : Article sur la planification des repas

Page 6 : Création d'une bande dessinée personnalisée

Page 7 : Informations

Page 8 : Nos partenaires

Veillez noter que nos bureaux seront fermés le lundi 1^{er} avril 2024.

De retour le mardi 2 avril. 😊 Les dépannages alimentaires Moisson et Guignolée auront lieu cette journée.

Joyeuses Pâques !

Les matinées de Guylaine

Atelier les jeudis de 9h15 à 11h00

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

- 4 avril : Plantation de bulbes de freesia dans une mini serre**
- 11 avril : Expérience ‘Œuf aspiré’ dans une bouteille**
- 18 avril : Cuisine ‘Boules d’énergie’ au beurre d’arachide et chocolat**
- 25 avril : Création d’une petite lampe suspendue**

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 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

3 avril : Barres croustillantes maison sans cuisson

10 avril : Création d'un miroir

17 avril : Jeux de cartes / société

24 avril : Création d'une broche (bijou)

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

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 samedi 20 avril 2024

6 avril : Croque-monsieur

13 avril : Biscuits sans gluten aux morceaux de chocolat

20 avril : Chili con carne

27 avril : Muffins aux pommes et au fromage

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

Les 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

Planification des repas : simplifiez-vous la vie!

(référence : <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planification-des-repas/>)

Durant la semaine, les fins de journée sont souvent une course contre la montre : retour à la maison avec le petit (affamé!), les repas, le lavage, l'épicerie... Ouf!

Et vient alors la traditionnelle question : qu'est-ce qu'on mange? Pas de panique! Il est possible de vous simplifier la vie grâce à un geste simple : planifier.

La planification des repas, pourquoi?

Vous pensez peut-être : pourquoi prendre du temps pour planifier? Voici 2 bonnes raisons : pour gagner du temps (oui oui!) et pour économiser.

1. Gagnez du temps!

La planification permet réellement de sauver du temps en :

- **Passant moins de temps au magasin** puisque vous savez exactement quoi acheter.
- **Évitant les oublis et les détours à l'épicerie** pour faire des achats de dernières minutes.
- **Prenant des raccourcis** lorsque vient le temps de cuisiner. Il est possible de préparer à l'avance certaines étapes grâce à la « meal prep ».
- **Diminuant le stress et la pression** reliée à la préparation des repas alors que tout le monde a faim dans la maison.

2. Faites des économies!

La planification des repas est aussi un excellent moyen d'**éviter le gaspillage alimentaire** et de **faire attention au budget**.

Malheureusement, beaucoup de nourriture passe directement du frigo à la poubelle. Pour **éviter les pertes**, prévoyez les repas en fonction des aliments que vous avez déjà. Moins de pertes = moins de dépenses!

Planifier les menus permet aussi de choisir les repas en fonction des **spéciaux de la semaine** et de **diminuer la facture d'épicerie**. En plus, vous évitez les achats au dépanneur du coin ou au restaurant qui coûtent beaucoup plus cher.



CRÉATION D'UNE BANDE DESSINÉE PERSONNALISÉE

(Idée de bricolage)



- 1.** Rassemblez votre matériel. Vous aurez besoin de trois photos du temps des Fêtes, ou autres, de neuf petits pompons blancs, de papier construction, de mousse blanche, d'un crayon permanent, de colle blanche et de ciseaux.
- 2.** Coupez les photos pour leur donner une forme plutôt carrée.
- 3.** Coupez des « bulles » de bande dessinée aux formes diverses dans la mousse blanche.
- 4.** À l'aide du crayon permanent, inscrivez un petit message comique dans chaque bulle qui accompagnera une des photos.
- 5.** Collez les photos et les « bulles » sur le papier construction pour créer votre bande dessinée personnalisée.
- 6.** Reliez les photos et les messages en collant trois petits pompons. Voilà l'ajout parfait au cahier souvenir des enfants.

Réf. <https://www.educatout.com/activites/bricolages/bande-dessinee-personnalisee.htm>



Livraison de repas, frais du jour, à Sainte-Martine et Saint-Urbain-Premier!

Offert par le Comité Mieux Vieillir, ce service s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus.

Comprends : Soupe, plat principal, dessert et collation. Livraison le mardi à prix modique.

Inscrivez-vous pour en profiter! 450-699-6289

PSST! Nous sommes également à la recherche d'un bénévole pour pourvoir au poste de cuisinier. Appelez-nous pour plus de détails!



SITE WEB

Pour les familles 0-5 ans
Beauharnois -Salaberry

- Calendrier des activités à petits prix
- Carte interactive des ressources
- Bottin des services
- Vidéos inspirantes
- Disponible en 10 langues

www.approchefamilles.ca

Facebook : www.facebook.com/ApprocheFamilles

Instagram : www.instagram.com/approche_familles/

Merci à nos précieux partenaires



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