

Octobre 2024



# LE PETIT 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 PARENTS-ENFANTS / CUISINES COLLECTIVES

Page 5 : REMERCIEMENT NORTERA

Page 6 : INFORMATIONS DU CABGC

Page 7 : INFORMATIONS DU CABGC (SUITE)

Page 8 : NOS PARTENAIRES



**Veillez prendre note que les bureaux d'Actions familles seront fermés le lundi 14 octobre 2024 pour l'action de grâce.**

**De retour le mardi 15 octobre.  
Les dépannages alimentaires de Moisson et de la Guignolée auront lieu cette journée.**

## **Les Matinées de Guylaine**

**Atelier les jeudis de 9h15 à 11h**

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

- 3 octobre : Confection de bracelet**
- 10 octobre : Expériences scientifiques avec de l'eau**
- 17 octobre : \*Pas d'atelier**
- 24 octobre : Recette de smoothie aux flocons d'avoine, fraise et banane**
- 31 octobre : \*Relâche -formation**

**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 !

2 octobre : Fabrication d'un porte-clé

9 octobre : Légumes marinés

16 octobre : Jeux de cartes / société

23 octobre : Fabrication d'une citrouille

30 octobre : **\*Relâche – formation**

**Vous devez vous inscrire au plus tard le lundi avant 12h00**

**Au 450-427-1576**

**Places limitées**

## 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  
**\*Jeudi entre 15h -18h**

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

**Zoom en direct le samedi 12 octobre \***

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

5 octobre : Muffins aux carottes  
12 octobre : Spaghettis  
19 octobre : **\*Relâche**  
26 octobre : Sandwich Halloween  
2 novembre : Potage à la citrouille



## Cuisines collectives avec Laurie

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

**Du 25 septembre au 30 octobre**  
(Session de 6 semaines)

Pour information et inscription : 450-427-1576  
Halte-garderie gratuite disponible sur place grâce à La Station de l'Aventure



Un énorme “**MERCI**” à l’entreprise **NORTERA** pour cette 11<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 équipés pour l’année scolaire à venir !



## Potage à la courge et au gingembre rôti

## RICARDO



Préparation  
20 min

Cuisson  
30 min

Rendement  
6 entrées, 14 à l'apéritif ou 1,75 litre (

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1.25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 900 g (6 tasses) de courge Butternut

### Préparation

- Dans une grande casserole, dorer le gingembre dans l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon et la courge. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Servir chaud ou froid.



## Informations du CABGC

Inscrivez-vous aujourd'hui: [cabchateauguay.org/programmation](http://cabchateauguay.org/programmation) ou 450-699-6289

### Groupes de soutien au deuil

Trouvez du réconfort et de la compréhension avec ce groupe. Partagez votre expérience unique de deuil, guidé par notre intervenante Manon avec des cartes de discussion.

#### **Jeudi 10 octobre de 10h00 à 12h00**

Bibliothèque de Sainte-Martine, 164 rue Saint-Joseph, Sainte-Martine  
Gratuit

#### **Les différents types d'hébergements**

Vous vous posez des questions sur l'hébergement ? Apprenez-en plus sur les options et services en hébergement et à domicile pour faire un choix éclairé.

#### **Mercredi 23 octobre, 10h00 à 12h00**

Bibliothèque de Sainte-Martine, 2e étage, 164 rue Saint-Joseph, Sainte-Martine  
Gratuit

#### **Séance info logement**

Séance d'information offerte par Centre de justice de proximité, un service gouvernemental qui offre des présentations pour vulgariser les lois et usages du logement au Québec. En deuxième partie, le comité logement Rive-Sud, situé à Châteauguay, viendra expliquer leurs services pour la population.

#### **Vendredi 6 décembre, 13h30 à 16h00**

Agora, Salle Ross-Hill, 75 boul. Maple, Châteauguay  
Gratuit

#### **Conférence: Démystifier les troubles neurocognitifs**

Mardi 19 novembre de 13h30 à 16h30

OÙ: Manoir d'Youville, Salle Lachapelle, 498 Bd d'Youville, Châteauguay

Gratuit

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer et les autres formes de troubles neurocognitifs? Apprenez les signes avant-coureurs, risques et moyens de prévention de ces troubles. Découvrez comment la Société Alzheimer et le CAB peuvent vous soutenir dans votre parcours.

[Suite →](#)



### **Livraison de repas chaud, frais du jour et fait maison!**

Avec soupe, plat principal, dessert et collation, livré à prix modique les mardis, bientôt offert les vendredis. Pour les personnes âgées de 50 ans et plus.

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

Offerts par nos bénévoles de Sainte-Martine et Saint-Urbain-Premier.

### **Service d'accompagnement aux rendez-vous médicaux et d'aide aux courses**

Besoin d'un accompagnement rassurant et sécuritaire pour vos rendez-vous médicaux ou pour vos courses à l'épicerie ou à la pharmacie?

**Pour plus d'information :** 450-699-6289

Des frais s'appliquent en fonction de votre destination.

### **Bénévoles recherchés**

Apportez une différence concrète dans votre vie et communauté en accompagnant des personnes de 50 ans et plus à des rendez-vous médicaux, des achats essentiels, en cuisine, par appels amicaux et sécurisants ou pour leur impôt.

**Contactez-nous aujourd'hui** 450 699-6289

Visitez [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca) pour voir les offres de la région!

---

---



**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/>



**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](http://www.approchefamilles.ca)

# Merci à nos précieux partenaires

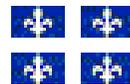


FERME MARIE-JOSÉE  
MAROIS



Sainte-Martine  
Entre terres et rivières

Famille  
Québec



MOISSON SUD-OUEST  
l'art d'alimenter sans gaspiller

Membre de LES BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC  
Membre affilié Food Banks Canada Banque alimentaire Canada



Municipalité de  
Saint-Urbain-Premier

NORTERA



RONA

Cascades



Boulangerie D.J. Martinez  
depuis 1975



ÉCOLE DE MUSIQUE



Hugues Jasmin, CPA  
Manon Poirier, CPA

470, rue Ellice  
Beauharnois, Qc  
J6N 1X7

Téléphone : 450-429-6431, poste 225 (Hugues)  
450-429-6431, poste 224 (Manon)  
Cellulaire Hugues : 514-241-5106  
Télocopieur : 450-429-3297  
Courriel : hugues@nadonjasmincpa.com  
manon@nadonjasmincpa.com



**BRENDA SHANAHAN**

Députée | MP  
Châteauguay-Lacolle

brenda.shanahan@parl.gc.ca  
450 691-7044

253, boulevard D'Anjou  
Châteauguay, Québec J6J 2R4



DISTRIBUTION LAZURE, BÂTIR UNE COMMUNAUTÉ

LAZURE  
LAZUREINC.CA

Spécialiste en toiture métallique, revêtement extérieur, soléons et rampes sur mesure  
250 RIVIÈRE DES FÈVES NORD, ST-URBAIN PREMIER



22, rue Picard, Ste-Martine  
450 427-2332 24h/24, 7j/7  
residencemariesoleilphaneuf.com

Carole Mallette  
Députée de Huntingdon



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

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](mailto:info@actionsfamilles.org) [www.actionsfamilles.org](http://www.actionsfamilles.org)