

# LE P'TIT JOURNAL DES FAMILLES

NOVEMBRE 2024

**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 :** Conférence gratuite dans le cadre de la journée nationale de l’enfant et la Grande semaine des tout-petits.

**Page 6 :** Paniers de Noël

**Page 7 :** Sortie au bowling

**Page 8 :** Nos partenaires

# 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.

7 novembre : **\*Pas d'atelier**

14 novembre : Peinture murale géante

21 novembre : Initiation à la couture

28 novembre : Cuisine "Biscuits sucrés-salés"

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

## Le temps d'un après-midi !

(Groupe d'âge : mature)

Animatrice Michelle

Atelier les mercredis de 13h00 à 15h00

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 !

**6 novembre : Jeux de cartes / société**

**13 novembre : Création d'un vitrail**

**20 novembre : \*Pas d'atelier**

**27 novembre : Création d'une décoration de Noël**

**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**

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)



# 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 30 novembre \***

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

**\*Places limitées 450-427-1576**

2 novembre : Potage à la citrouille

9 novembre : Pattes d'ours à l'avoine, bananes et aux dattes

16 novembre : Riz aux haricots rouge et sauce tomate

23 novembre : Muffins à l'orange

30 novembre : Tacos burgers



*Cuisines collectives avec Laurie*

Les mercredis entre 9h et 13h

Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

**Du 6 novembre au 4 décembre**

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



Une initiative de la...



**CONFÉRENCE  
GRATUITE**

Offerte dans le cadre  
de la Journée Nationale de l'enfant  
et de la Grande  
semaine des tout-petits

# ANXIÉTÉ ET TROUBLES ANXIEUX CHEZ LES JEUNES ENFANTS

**19 NOVEMBRE 2024, 19H À 20H30**

**HÔTEL DE VILLE DE LÉRY**

1, RUE DE L'HÔTEL-DE-VILLE, LÉRY

**AVEC DRE NADIA GAGNIER  
DRE EN PSYCHOLOGIE**



**INSCRIPTION**

**CLIQUEZ ICI**



ou 450-691-4897

L'ANXIÉTÉ EST UNE ÉMOTION NORMALE QUI NOUS PERMET D'AVOIR LES RÉFLEXES NÉCESSAIRES POUR NOUS PROTÉGER DES DANGERS OU LES PRÉVENIR. QUELS SIGNES PEUVENT NOUS PERMETTRE DE DISTINGUER L'ANXIÉTÉ NORMALE DE L'ANXIÉTÉ PATHOLOGIQUE? QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TROUBLES D'ANXIÉTÉ ET LEURS IMPACTS SUR LA VIE QUOTIDIENNE DES JEUNES QUI EN SOUFFRENT? QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ET LES FACTEURS DE MAINTIEN DE L'ANXIÉTÉ? COMMENT AIDER UN ENFANT QUI SOUFFRE D'ANXIÉTÉ ? CETTE CONFÉRENCE VISE À RÉPONDRE À CES QUESTIONS, À VOUS AIDER À COMPRENDRE LES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES ET LES PIÈGES QUI SE CACHENT DERRIÈRE LES TROUBLES D'ANXIÉTÉ.



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)

## PANIER DE NOËL

**Vous vivez une situation difficile ?**

**VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE ÉLIGIBLE À RECEVOIR UN PANIER DE NOËL.**

**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR ÉVALUER VOTRE ADMISSIBILITÉ.**

**AVANT LE 12 DÉCEMBRE 2024 AU 450-427-1576**



### 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)

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)



## **Sortie aux quilles**

**vendredi 15 novembre 2024**

**Une sortie au bowling vous est offerte de 9h00 à 11h00.**

**Beaucoup d'amusement au programme !**

**Vous devez arriver sur place pour 8h45 \***

**Chaussures et collations fournies pour les enfants.**

**Appelez-nous pour réserver votre place au plus tard le jeudi 7 novembre à 12h00**

**Quillorama 2 de Châteauguay**

**Adresse : 133 Bd Maple, Châteauguay, J6J 3R1**

**Pour participer vous devez être membre en règle\***

**Gratuit pour les membres**



# Merci à nos précieux partenaires



Famille  
Québec



NORTERA



Cascades



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