



Janvier 2025

Le P'tit journal des familles

Page 2 : Atelier "Les Matinées de Guylaine"

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

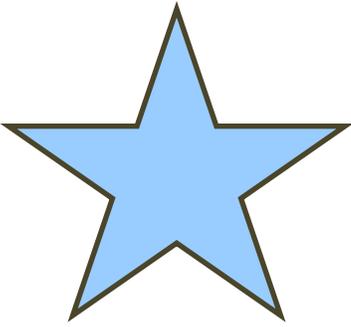
Page 4 : Cuisines parents-enfants / Cuisines collectives

Page 5 : Aide aux devoirs / Petites énigmes

Page 6 : Trucs originaux avec les restants des fêtes

Page 7 : Idées de bricolage d'hiver

Page 8 : Nos partenaires



Bonne année 2025 à vous !

*Nous vous souhaitons de la santé, de
l'amour et de doux moments en famille.*

Toute l'équipe d'Actions familles



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.**

**16 janvier : Œufs dans le sirop et garniture aux œufs de
base (pour sandwich)**

**23 janvier : Expériences scientifiques "créer un
dentifrice pour "dinosaurés"**

30 janvier : Bricolage "Fabriquer un petit carnet"

**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
Les mercredis de 13h à 15h

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 !

15 janvier : Jeux de cartes / société

22 janvier : Luminaire en ficelle de laine

29 janvier : Faire de la peinture avec des bulles

Vous devez vous inscrire au plus tard le lundi avant 12h00
Au 450-427-1576
Places limitées



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



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 1^{er} février *

18 janvier : Dahl de lentilles corail et riz

25 janvier : Boules d'énergie bonhomme de neige

1^{er} février : Soupe aux saucisses et aux haricots blancs, croûtons au parmesan

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

***Places limitées 450-427-1576**



Cuisines collectives avec Laurie



Les mercredis entre 9h et 13h

Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

Du 15 janvier au 19 février 2025

(Session de 6 semaines)

Pour information et inscription : 450-427-1576

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

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!

L'aide aux devoirs recommencent le 20 janvier 2025

Places limitées, offert aux membres seulement.
Vous devez vous inscrire au plus tard le jeudi de la semaine

Petites énigmes



Je peux être
de neige ou de purée.
Qui suis-je ?

Devinette du jour.com

Réponse : Un flocon (Flocon de neige ou flocon de purée)

Je suis fraîche
chez le boulanger
et magique
pour le magicien.
Qui suis-je ?

Devinette du jour.com

Réponse : La baguette

Trucs originaux avec les restants des fêtes

Référence : Super C

les restants de fromages

Vous avez servi un plateau de fromages et il vous en reste? Pas de panique, le fromage est sûrement le restant le plus facile à intégrer à vos repas de la semaine! C'est bien connu, il rendra presque n'importe quel mets ou collation encore plus délicieux.



Ils peuvent servir à:

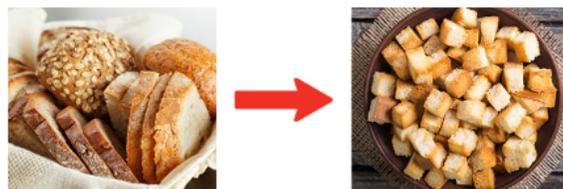
- Rendre vos œufs brouillés matinaux encore plus délicieux.
- Faire des patates fromagées ou farcies au fromage.
- Cuisiner un pain au fromage et aux fines herbes super réconfortant.
- Faire une fondue au fromage de type « touski » en mélangeant tous les fromages restants.
- Faire des « grilled cheese » avec un mélange de fromage et des pommes

les restants de pain

Les restes de pain peuvent bien sûr être utilisés pour faire des sandwiches ou peuvent être congelés pour plus tard, mais vous pouvez aussi user de créativité pour bonifier votre menu de la semaine. Le pain est la base de 1001 repas, alors l'inspiration sera au rendez-vous, c'est garanti!

Ils peuvent servir à:

- Faire des pains dorés comme si chaque jour de la semaine était dimanche.
- Cuisiner un pudding au pain.
- Accompagner la fondue au fromage que vous ferez avec les restants.
- Faire des croûtons maison à mettre dans une salade ou pour votre fondue au fromage.
- Faire des petites pizzas avec les restants de baguettes, bagels ou pains naans.



Truc en bonus: pour faire des croûtons maison super rapidement, vous n'avez qu'à couper le pain en petits cubes et à les faire dorer dans une poêle avec du beurre, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et vos assaisonnements préférés (cumin, fines herbes séchées, etc.).

les restants de viande

Évidemment, les restes de dinde, de viande à fondue et de charcuterie se mangent bien en sandwiches. Mais question de faire changement, vous pouvez faire toutes sortes de repas de semaine à la fois simples et délicieux.



Ils peuvent servir à:

- Faire des sandwiches chauds à la dinde ou à la viande à fondue (ça permet en plus de récupérer la sauce!).
- Cuisiner un mélange de vol-au-vent réconfortant.
- Faire des quesadillas à la dinde ou à la charcuterie (chorizo, salami, jambon, etc.).
- Faire un riz frit aux légumes et à la viande pour un repas rapido presto.
- Ajouter de la protéine dans vos salades repas.

Idées de bricolages d'hiver

Fabrication de flocons de neige



Matériel nécessaire : Filtre à café, ciseau et poinçon si vous avez un !

Vous repliez le filtre à café pour obtenir un triangle. Par la suite, vous découpez des formes avec vos ciseaux et votre poinçon. Quand vous aurez fait quelques formes, vous dépliez votre filtre à café et vous pourrez voir l'effet de votre flocon de neige.

Amusez-vous !

Réf : Pinterest

Peinture sur et avec des éléments naturels d'hiver

Découvrir tout d'abord lors d'un atelier les pommes de pin. On les touche, on les sent, on découvre d'où elles viennent, on nomme ses sensations... une fois une exploration par les 5 sens de la pomme de pin effectuée, on peut s'amuser à les peindre... ou peindre avec (par effet tampon, ou en les enfermant dans une boîte – par exemple à chaussures- avec des feuilles collées au fond et en secouant la boîte !).

La pomme de pin est aussi un bon support pour de multiples collages (pompons, maïs...)

De même, après avoir découvert en atelier d'expression et sensoriel le sapin, proposer aux enfants de peindre AVEC les branches de sapin en guise de pinceau....



Réf : Les pros de la petite enfance



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