



Bonne relâche  
scolaire !  
Profitez bien de ce  
congé en famille.

Mars 2025

# 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 parents-enfants / Cuisines collectives

Page 5 : Cliniques d'impôts

Page 6 : Cliniques d'impôts

Page 7 : Heure du conte à la bibliothèque de St-Urbain-Premier

Page 8 : Affiche de la revue naître et grandir (les écrans)

Page 9 : Affiche de la revue naître et grandir (les écrans) la suite...

Page 10 : Nos précieux partenaires

## LES MATINÉES DE GUYLAINE ATELIERS LES JEUDIS DE 9H15 À 11H

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

13 mars : Relâche d'atelier

20 mars : Bricolage "fleur de la mer"

27 mars : Fabriquer des balles anti-stress

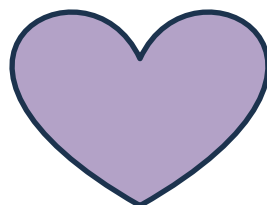
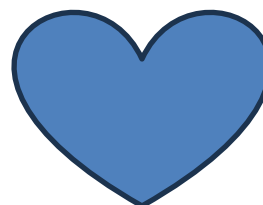
Vous devez vous inscrire au plus tard le mercredi avant  
12h00 au 450-427-1576



**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/>




**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)



## Le temps d'un après-midi !

Groupe d'âge : mature  
Animatrice Michelle  
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 !**

**12 mars : Jeux de cartes / société**

**19 mars : Support à ustensiles**

**26 mars : Recette de boules en Rice Krispies**

**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 22 mars \***

- 8 mars** : Galettes ayoyeski (fait avec des dattes)
- 15 mars** : Riz aux légumes du printemps
- 22 mars** : Salade de couscous et pois chiche \*
- 29 mars** : Biscuits à l'avoine

**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 !**

**Le 12-19-26 mars et le 9-16 avril 2025**  
**(Session de 5 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)



## Cliniques d'impôts



# Cliniques d'impôt

*Dès mars 2025*

**Sécuritaires  
Confidentielles  
Accessibles**



### 🔊 Les cliniques d'impôt sont de retour!

Dès mars 2025, notre service d'aide à l'impôt reprend! Sécuritaire, confidentiel et accessible, il simplifie vos déclarations d'impôt, sans frais ni rendez-vous.

👉 Consultez l'horaire, les critères d'admissibilité, les documents requis et téléchargez le calendrier:

☎ 438 396-9215 | [cabchateauguay.org/impot](http://cabchateauguay.org/impot)

### Horaire – Mars et Avril 2025

*Sans rendez-vous*

#### Mars 2025

**Légion Royale Canadienne** – 39, Gilmour, Châteauguay

- 12, 19 et 26 mars : 13h à 16h
- 13, 20 et 27 mars : 17h30 à 20h

**Centre communautaire** – 13, Ronaldo-Bélanger, Sainte-Martine

21 mars : 13h à 15h30

#### Avril 2025

**Légion Royale Canadienne** – 39 Gilmour, Châteauguay

- 2, 8, 9, 15, 16, 22 et 23 avril : 13h à 16h
- 3, 10, 17 et 24 avril : 17h30 à 20h

### Critères d'admissibilité 2025

*Sujets à changements sans préavis*

Selon le revenu annuel

- Personne seule : 43 000 \$
- Couple sans enfants: 48 500 \$
- Ajouter 3 500\$ par personne à charge

Cas particuliers acceptés

- Personne décédée
- Autochtone
- Travailleurs autonomes – sans dépenses d'emploi

Cas particuliers non acceptés

- Faillite
- Travailleur autonome – avec dépenses d'emploi
- Revenus de location
- Vente d'une résidence secondaire ou d'un chalet

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)

## Cliniques d'impôts



# IMPÔT-BÉNÉVOLES DU SUROÎT

## 2025 Cliniques d'impôt gratuites\* Mars et Avril 2025

Villes desservies : Châteauguay, Mercier, Léry, St-Isidore,  
Ste-Martine, St-Urbain et autres villes avoisinantes

### Maison des Jeunes Châtelois

(180 rue Mercier, Châteauguay)

Lundis 3, 10, 17, 24 et 31 mars 2025, 8h30 à 16h30

Lundis 7, 14, 21 et 28 avril 2025, 8h30 à 16h30

### Église Ste-Marguerite d'Youville

(8 rue Rainville, Châteauguay – porte 3)

Mardis 4 et 18 mars 2025, 8h30 à 16h30

### Centre Roger-Tougas

(730 boul. St-Jean-Baptiste, Mercier)

Jeudis 13 et 27 mars 2025, 8h30 à 16h30

Jeudis 10 et 24 avril 2025, 8h30 à 16h30

#### Nous rejoindre

Téléphone: 438-338-1300

Site web: <http://impotbenevolesuroit.org>

Facebook: <https://www.facebook.com/ibsuroit>

Courriel: [impot.benevole.suroit@gmail.com](mailto:impot.benevole.suroit@gmail.com)

\* Pour personnes à revenu modeste (certaines conditions s'appliquent). Consulter notre site web pour connaître tous les critères d'admission.

## Heure du conte avec Guylaine suivi d'un bricolage



Le mercredi 12 mars de 9h à 10h30

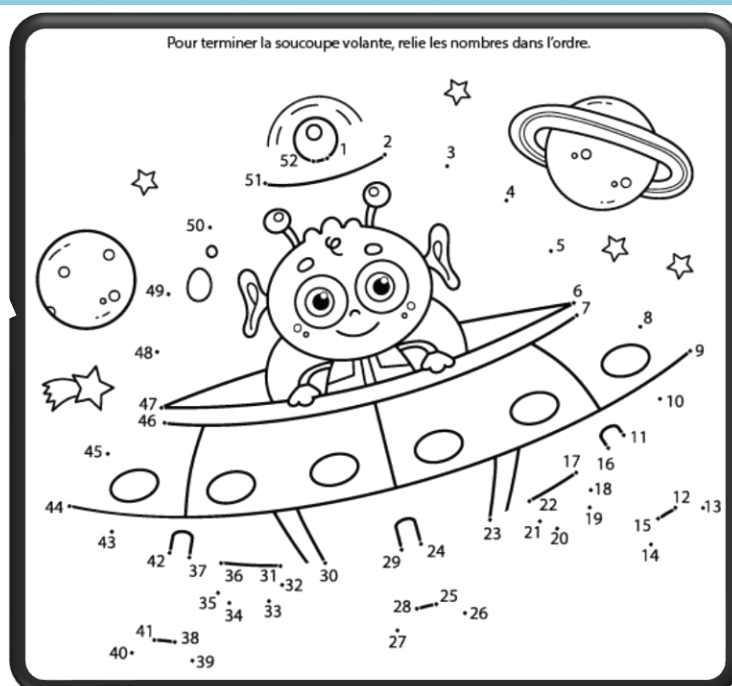
Le plaisir de se  
faire raconter de se  
histoire !



À la bibliothèque Armand-Miller  
de St-Urbain-Premier

**Vous devez vous inscrire au plus tard le mardi avant 12h00 au 450-427-1576**

Amuse-toi !



Réf.turbulus.com

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)



# UTILISER LES ÉCRANS

Les écrans peuvent prendre beaucoup de place dans la vie de famille. Votre rôle est d'encadrer leur utilisation et d'être un modèle positif pour votre enfant de 2 à 5 ans.



## Gérer le temps d'écran :

Entre 2 et 5 ans, on recommande **moins d'une heure d'écran par jour**. Le reste du temps, votre enfant peut jouer dehors, dessiner, cuisiner avec vous...



Favorisez **les repas ensemble**, sans écran.



Avant d'aller dormir, évitez que votre enfant regarde des écrans. La lumière d'écran nuit au sommeil !



Éteignez la **télévision** lorsque personne ne l'écoute.



## Être un modèle pour votre enfant :

**Limitez les notifications sur votre cellulaire.**

**Laissez votre cellulaire de côté lors des périodes de jeu, des repas, des sorties au parc.**

**Levez les yeux des écrans lorsqu'il vous parle ou que vous lui parlez.**



**Proposez des jouets pour faire patienter votre enfant : laissez des livres dans la voiture et des jouets dans votre sac.**



## Aidez votre enfant à développer de bonnes habitudes

**Favorisez du temps d'écran durant lequel :**

il peut pointer, choisir, cliquer, dessiner, danser ou chanter.

**Utilisez les écrans dans les pièces communes et en famille.**

Ce sera plus facile de gérer son temps d'utilisation et de savoir ce qu'il regarde.

**Dites-lui le temps d'écran auquel il a droit et prévenez-le :**

« Tu peux écouter 1 épisode de ton émission. » « Il te reste 5 minutes, après tu dois éteindre la télévision. »

**Organisez les moments pour utiliser les écrans :**

« Après avoir rangé tes jouets, tu pourras jouer pendant 10 minutes à ton jeu. »

Parlez avec votre enfant de ce que vous regardez ensemble.

Quand votre enfant se fâche, rappelez-lui la règle. Le plus tôt vous mettrez des limites, le plus facile ce sera de gérer son temps d'écran lorsqu'il grandira !

Moi, parent...

**Quelles sont mes habitudes d'utilisation des écrans ?**

**Comment est-ce que je pourrais réduire mon utilisation des écrans ?**

**Quelles sont les règles de la famille pour encadrer l'utilisation des écrans ?**

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