

Le P'tit journal des familles

Page 2 : Projet Pousse-Mine Nortera

Page 3 : Programme "Bien équipé pour la rentrée" Entraide Mercier

Page 4 : Nouveau service (infirmière chez Actions familles)

Page 5 : Tente Hilalu au parc des Copains de Ste-Martine

Page 6 : Heure du conte à la bibliothèque de St-Urbain-Premier

Page 7 : Location de tire-lait

Page 8 : Recette de "Popsicles" aux fruits

Page 9 : Recette de salade de macaronis au poulet et légumes

Page 10 : Nos partenaires

Juillet 2025





NORTERA

Projet Pousse-mine, 12^e édition

Actions familles est fier de voir les employés de Nortera, usine de Sainte-Martine renouveler leur attachement aux jeunes de notre région. Le projet *Pousse-mine* est de retour encore une fois cette année. L'objectif est d'offrir à **10 jeunes de Sainte-Martine et de Saint-Urbain-Premier** un sac d'école remplis d'items neufs (selon la liste scolaire de l'enfant). Vous êtes une famille qui vit une situation économique difficile et inquiète devant les nombreuses obligations financières reliées à la prochaine rentrée? **Vous pouvez communiquer avec Actions familles avant le 3 juillet**. Tout est mis en place pour assurer une grande confidentialité à chacune des étapes. Pour plus d'informations et inscription téléphonez au 450 427-1576.



BIEN ÉQUIPÉ POUR LA RENTRÉE 2025

Offert par Entraide Mercier, ce programme s'adresse aux familles à faible revenu de la région. Il permet aux familles de se procurer gratuitement pour les enfants de la maternelle jusqu'au 5^{ième} secondaire, les effets nécessaires : sac à dos, cahier d'exercice, cartables, cahiers, crayons, etc ... pour démarrer l'année scolaire du bon pied.

TERRITOIRE DE RÉSIDENCE DESSERVI : Mercier, Châteauguay, Léry, Saint-Isidore, Sainte-Martine et Saint-Urbain-Premier

Pour être admissible, votre revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué ci-dessous.

1 personne	30 526\$	5 personnes	64 336\$
2 personnes	38 003\$	6 personnes	72 560\$
3 personnes	46 720\$	7 personnes	80 785\$
4 personnes	56 724\$		

Comment s'inscrire?

1-Rassemblez les documents suivants :

1. Avis de cotisation de Revenu Québec 2024 et de l'autre parent/conjoint s'il y a lieu.
2. L'Avis d'allocation famille du Québec.
3. Preuve de résidence.
4. liste des effets scolaires de l'école pour chaque enfant que vous souhaitez inscrire. Sur chaque liste, **barrez les articles déjà en votre possession**. La réutilisation des effets des années précédentes est encouragée.

Votre avis de cotisation ne reflète pas la précarité de votre situation? Vous pouvez tout de même communiquer avec un intervenant d'un organisme partenaire pour discuter de votre situation.

2-Communiquez avec un des organismes partenaires pour procéder à l'inscription :

Vous pouvez vous inscrire par le biais des organismes communautaires suivants :

L'étincelle communautaire du Grand Châteauguay
(anciennement La Rencontre Chateauguoise) **450-699-6819**

Alliance Carrière Travail - SAFIR **450-977-0223**
(nouveaux arrivants seulement)

Actions Familles **450 427-1576** (seulement pour les résidents de Ste-Martine et St-Urbain-Premier)

Quartier des femmes 450-692-9805
La Re-Source 450-699-0908
RIAPAS 450-691-6682
AVIF 450-692-7313

Vous êtes déjà un usager régulier d'un organisme suivant ?
Communiquez avec votre intervenant habituel pour vous inscrire.

Date limite d'inscription: Vendredi 25 juillet 2025



Étape 3 : Acceptation de la demande

Les familles acceptées recevront une confirmation de l'acceptation de la demande ainsi que les détails pour récupérer les effets scolaire au début du mois d'août. **Surveillez votre boîte de courriel.**

Un grand MERCI à tous nos partenaires, sans eux, le programme n'aurait pas lieu.



Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0
(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org



NOUVEAU SERVICE DE SANTÉ CHEZ ACTIONS FAMILLES



INFIRMIÈRE CLINICIENNE

Julie (infirmière) est
présente 1 mercredi sur 2.

VOICI UN APERÇU DES SERVICES OFFERTS:

- DÉPISTAGE ET PRÉVENTION DES ITSS
- SUIVI ET TRAITEMENT DES PERSONNES ATTEINTES D'UNE ITSS
- COUNSELING SUR LES PRATIQUES SEXUELLES SÉCURITAIRES ET LA CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE
- DISTRIBUTION DE MATÉRIEL (CONDOMS, MATÉRIEL DE CONSOMMATION, NALOXONE INTRANASAL)
- VACCINATION SPÉCIFIQUE (HÉPATITE A, HÉPATITE B, VPH)
- PPRE : PROPHYLAXIE PRÉ-EXPOSITION
- SOUTIEN ET RÉFÉRENCES VERS D'AUTRES RESSOURCES SELON LES BESOINS.



*SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

*SUR RENDEZ-VOUS



MERCREDI 2 JUILLET DE 10H À 12H

Tente Hilalu

Venez profiter des nombreux livres à votre disposition et vous amuser avec vos enfants !

PARC DES COPAINS DE SAINTE-MARTINE





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

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0
(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org

3 JUILLET 2025
10H À 12H

HEURE DU CONTE

SUIVI D'UN BRICOLAGE

À LA BIBLIOTHÈQUE ARMAND-MILLER
DE ST-URBAIN-PREMIER

VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE AU PLUS TARD LE
JEUDI D'AVANT AU 450-427-1576



*inscription terminé



**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 www.actionsfamilles.org



Nourri-
Source
MONTÉRÉGIE



Location de tire-lait

de grade hospitalier

**Nouveau service
chez Actions
familles**

**Demandez à votre marraine
d'allaitement ou contactez-nous!**

450-427-1576 ou au

1-877-425-0805

monteregie@nourri-source.org



**Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0
(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org**

« Popsicles » aux fruits



Préparation 15 min | **Congélation** 6 h |

Rendement 6 à 8 selon la grosseur des moules

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de purée de fruits, au goût (voir note)
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre

Préparation

Dans un bol, mélange la purée de fruits et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verse dans des moules à sucettes glacées. Place au congélateur pendant environ 6 heures avant de démouler. Pour faciliter le démoulage, laisse couler un peu d'eau chaude sur la base des moules.

Note de l'équipe Ricardo Cette recette est tirée de la section Mon p'tit Ricardo. Pour faire 500 ml (2 tasses) de purée de fruits, il faut environ 1 litre (4 tasses) de fruits frais ou décongelés que tu réduiras en purée au mélangeur. S'il y a des petits grains, passe la purée dans un tamis pour les retirer. À la place de la purée de fruits, tu peux utiliser du jus de fruits. Dans ce cas, ne rajoute pas le sucre.

Référence : RICARDO

Salade de macaronis au poulet et légumes

Portions 4 Temps de préparation 15 minutes Cuisson 10 minutes

Ingrédients

- 300 g (2/3 de lb) de macaronis
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise légère
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de cheddar coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de brocoli haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 2 branches de céleri émincées
- 2 carottes râpées
- 2 oignons verts hachés
- sel et poivre au goût



Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Refroidir sous l'eau froide, puis égoutter.
2. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le yogourt et le jus de citron.
3. Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

source : 5/15

Merci à nos précieux partenaires



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