

*Août 2025*



# Le P'tit journal des familles

Page 2 : Calendrier des activités du mois d'août

Page 3 : Informations supplémentaires sur les activités

Page 4 : Service infirmière (chez Actions familles)

Page 5 : Location de tire-lait

Page 6 : Cuisines parents—enfants

Page 7 : Idées recettes

Page 8 : Pizza melon d'eau fruitée

Page 9 : Cotisation membres

Page 10 : Merci à nos précieux partenaires

# Calendrier des activités - Août 2025



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/>



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

				1
4 Fermeture de l'organisme	5 Fermeture de l'organisme	6 Fermeture de l'organisme	7 Fermeture de l'organisme	8
11	12	13 Tente Hilalu 10h à 12h30 Parc les Copains Sainte-Martine	14 Les matinées de Guylaine 9h à 11h	15
18	19	20	21 Les matinées de Guylaine 9h à 11h	22
25	26	27 Tente Hilalu 10h à 12h30 Parc Jean-Guy-Ste-Marie Saint-Urbain-Premier	28 Les matinées de Guylaine 9h à 11h	29

## ***Informations supplémentaires sur les activités du mois***

**Du lundi 4 au jeudi 7 août : *nous serons fermés,***

*les dépannages moisson et guignolée auront lieu la semaine suivante,*

*le lundi 11 et mardi 12 août*



**Mercredi 13 août : Tente Hilalu**—de 10h à 12h30—

**Au parc les copains à Sainte-Martine avec Laurie**

Venez passer un bon moment entouré de livres

*L'activité sera annulée en cas de pluie*

**Jeudi 14 août : Les matinées de Guylaine**—de 9h à 11h—

Guylaine vous réserve des activités amusantes.

Veillez vous inscrire au préalable.

**Jeudi 21 août : Les matinées de Guylaine**—de 9h à 11h—

Guylaine vous réserve des activités amusantes.

Veillez vous inscrire au préalable.

**Mercredi 27 août : Tente Hilalu**—de 10h à 12h30—

**Au parc Jean-Guy-Ste-Marie de St-Urbain-Premier avec Guylaine**

Venez passer un bon moment entouré de livres

*L'activité sera annulée en cas de pluie*

**Jeudi 28 août : Les matinées de Guylaine**—de 9h à 11h—

Guylaine vous réserve des activités amusantes.

Veillez vous inscrire au préalable.



# 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

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Sainte-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 [info@actionsfamilles.org](mailto:info@actionsfamilles.org) [www.actionsfamilles.org](http://www.actionsfamilles.org)



Nourri-  
Source  
MONTRÉGIE



# Location de tire-lait

de grade hospitalier

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

**1-877-425-0805**

**[monteregie@nourri-source.org](mailto:monteregie@nourri-source.org)**



Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Sainte-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 [info@actionsfamilles.org](mailto:info@actionsfamilles.org) [www.actionsfamilles.org](http://www.actionsfamilles.org)

## *Cuisines parents-enfants avec Laurie*

**Activité GRATUITE pour vous et vos enfants à réaliser  
chez vous à la maison**

**Vous devez venir chercher les ingrédients  
le jeudi entre 15h -17h**

**Une vidéo vous sera envoyée par courriel pour que vous  
puissiez suivre les étapes de la recette.**

**30 août : Pizza aux poivrons et champignons**





### 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, Sainte-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 [info@actionsfamilles.org](mailto:info@actionsfamilles.org) [www.actionsfamilles.org](http://www.actionsfamilles.org)

## Idées de recettes

Vous voulez une boisson santé rafraichissante et qui fait changement?

### Eau fruitée

#### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes en morceaux, frais ou congelés
- Herbes fraîches telles que basilic, coriandre, menthe, romarin, etc., au goût (facultatif)

#### PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pichet.
2. Laisser infuser les fruits dans l'eau pendant au moins une heure au frigo.
3. Déguster! Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés

#### Quelques saveurs à essayer:

- Poire et grenade
- Framboise et kiwi
- Concombre et menthe
- Ananas
- Pomme et cannelle
- Essence de citron et coriandre
- Bleuets
- Fraises et basilic
- Melon d'eau et menthe



Source : montougo

# Pizza de melon d'eau fruitée

Portions 8

Temps de préparation 15 minutes

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 230; protéines 4 g; M.G. 11 g; glucides 33 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 43 mg; sodium 116 mg

## Ingrédients

- 1/2 tasse de chocolat noir 70%
- 1/2 melon d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage fouetté à la crème
- 125 ml (1/2 tasse) de crème fouettée
- 12 fraises coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de bleuets
- 250 ml (1 tasse) de framboises
- 1 mangue coupée en quartiers
- 16 feuilles de menthe



Vous pouvez aussi mettre du yogourt au lieu de la crème et du fromage fouetté

## Préparation

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Réserver.
2. Couper deux grandes tranches d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur dans le melon d'eau. Couper chacune des tranches en quatre.
3. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.
4. Étendre le mélange au fromage à la crème sur les morceaux de melon d'eau.
5. Garnir chaque morceau de melon d'eau de fruits et de 2 feuilles de menthe. Napper de chocolat fondu.

Source : les recettes de Caty

## Petit rappel à l'intention de nos membres



### Êtes-vous membre d'Actions familles ?

**Il est déjà venu le temps de renouveler votre abonnement pour la prochaine année pour un montant de 10\$.**

**(Période d'adhésion du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026)**

### Vous n'êtes pas encore membre ?

**Voici plusieurs bonnes raisons de le devenir :**

Pour exercer un rôle actif dans sa communauté.

Pour avoir un pouvoir d'influence lors de l'assemblée générale annuelle.

Pour s'allier avec d'autres parents, citoyens et partenaires, afin de créer un milieu bienveillant aux familles.

Vous serez un partenaire reconnu et fort utile pour un organisme communautaire au service des citoyens de Sainte-Martine et de Saint-Urbain-Premier.

Nous offrons du soutien, de l'écoute et référence, des cafés-causeries, des cuisines collectives, maman-conseils et des ateliers.

Voici notre lien internet pour compléter votre formulaire et payer votre cotisation :

<https://www.actionsfamilles.org/>

Vous pouvez également venir compléter votre formulaire et payer les frais de cotisation à nos bureaux au 122 St-Joseph suite1 à Sainte-Martine.

**Un énorme "MERCIE" à l'entreprise "NORTERA" pour cette 12<sup>e</sup> édition du projet Pousse-Mine qui a permis encore une fois de fournir à 10 jeunes des sacs à dos remplis d'effets scolaires. Une collaboration précieuse qui permet à ces jeunes d'être bien équipé pour l'année scolaire à venir !**

**NORTERA** 

# 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, Sainte-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org