

# Le P'tit journal des familles

novembre 2025

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 : Concert de Noël

Page 6 : Paniers de Noël

Page 7 : Activité journée pédagogique

Page 8 : Conférence offerte dans le cadre de la journée nationale de  
l'enfant et la Grande semaine des tout-petits

Page 9 : Service de location de tire-lait

Page 10 : Informations du Comité Mieux Vieillir et du CAB

Page 11 : Nos 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.**

- 6 novembre : Bricolage avec bois flotté de la Gaspésie**
- 13 novembre : Popcorn électrostatique + dessin magique**
- 20 novembre : Jeux avec ballons gonflables**
- 27 novembre : Cuisine : sushis aux bananes-chocolat**

**Vous devez vous inscrire au plus tard le mardi 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 !

**5 novembre : Création d'une murale en macramé**

**12 novembre : Création d'une murale en macramé (suite)**

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

**26 novembre : 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**

## 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 29 novembre \***

**8 novembre : Soupe de courge butternut rôtie épicée au curry et oignons caramélisés**

**15 novembre : Gâteau au chocolat sans œufs ni produits laitiers**

**22 novembre : Houmous à la pizza (sans tahini) et crudités**

**29 novembre : Pizza au bœuf et aux poivrons (\*zoom)**

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

### Cuisines collectives avec Laurie

#### Les mercredis entre 9h et 13h

Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

(Session de 6 semaines/par groupe)

Pour information et inscription : 450-427-1576

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

# La Féérie de Noël

JEUDI 11 DÉCEMBRE, DE 18 H À 20 H 30

## AU PROGRAMME

- **Dès 18 h :** Dessert, popcorn, chocolat chaud et café
- **18 h 30 :** Conteur d'histoires pour toute la famille
- **19 h :** Concert de Noël

Présenté par  
Actions  
Familles

GRATUIT  
ET OUVERT  
À TOUS!

 **CENTRE COMMUNAUTAIRE**  
(13, RUE RONALDO-BÉLANGER)

Inscrivez-vous dès  
maintenant pour  
réserver votre place



Sainte-Martine

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)

# Paniers 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 18 décembre 2025  
au 450-427-1576**





JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

**VENEZ VOUS  
AMUSER AVEC  
NOUS**



**VENDREDI 21  
NOVEMBRE**

10H À 12H

**JEUX DE SOCIÉTÉ-CARTES-  
LECTURE ET PLUS**

À la bibliothèque de Ste-Martine\*

*Inscription obligatoire jusqu'au 13 novembre en  
appelant au  
450-427-1576*

CONFÉRENCE OFFERTE DANS LA CADRE DE LA JOURNÉE NATIONALE DE  
L'ENFANT ET DE LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS



vous présente la conférence

**Les enfants de 0-5 ans et les écrans :  
mieux comprendre pour mieux accompagner**

par Nadia Gagnier, Ph.D.

Pour vous inscrire



Pour plus d'informations  
(450) 427-1576  
du mardi au jeudi

Cette conférence explore les effets de l'exposition précoce aux écrans sur le développement des enfants de 0 à 5 ans, incluant le cerveau, le langage, le sommeil, l'attention et les relations sociales. Dre Nadia Gagnier présente des données scientifiques et des exemples concrets, tout en offrant des repères clairs, des pistes d'action bienveillantes et des alternatives réalistes pour un usage équilibré des écrans. Le tout dans un langage accessible, sans jugement ni culpabilisation.

**Le mardi 11 novembre 2025  
à 19h00**

**à l'Hôtel de ville de Léry**  
1, rue de l'Hôtel-de-Ville à Léry

C'est avec douceur, humour et rigueur scientifique  
que Nadia Gagnier vulgarise la psychologie...  
pour le bien de tous !



La Table de concertation petite enfance vous invite à la conférence  
« **Les enfants de 0-5 ans et les écrans : mieux comprendre pour mieux accompagner** »  
par Nadia Gagnier, PhD. 🧠👶

Découvrez les effets des écrans sur le cerveau, le langage, le sommeil, l'attention et les relations sociales  
des tout-petits, avec des conseils concrets et bienveillants pour un usage équilibré. 💡

Pour vous inscrire, c'est juste ici ➡ <https://forms.office.com/r/KrehcGerY5>

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)



Nourri-Source  
MONTÉRÉGIE



# 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)**



## Dîners de l'amitié intergénérationnel

### Spécial Temps des fêtes

**Jeudi 18 décembre dès 11h00**

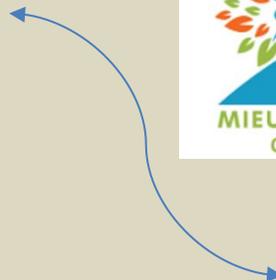
Centre Communautaire St-Jean Baptiste & Desjardins au  
13 Rue Ronaldo-Bélanger, Sainte-Martine.

Repas gratuit, discussions, rires et jeux dans une ambiance  
chaleureuse.

Pour les citoyens de Sainte-Martine et Saint-Urbain-Premier  
avec des élèves du Programme Citoyens du monde de l'École  
Sainte-Martine et les bénévoles du  
Comité mieux vieillir.



Réservez votre place maintenant!  
[www.cabchateauguy.org/evenements/](http://www.cabchateauguy.org/evenements/)  
450 699-6289







### La popote roulante mardi et/ou vendredi

Sainte-Martine  
Saint-Urbain-Premier

**Commandez votre  
repas chaud !**

**OU**  
**Devenez bénévole**

- Préparez des repas
- Livrez la popote

Bénévoles  
recherchés

Sainte-Martine et Saint-Urbain-Premier

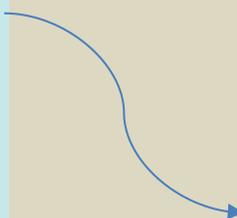
- Accompagnement rendez-vous médicaux
- Aide aux courses
- Popote roulante
- Cliniques d'impôts





**Je veux  
bénévoler !**  
450 699-6289  
[popote@cabgc.org](mailto:popote@cabgc.org)





**CAB** CENTRE  
D'ACTION  
BÉNÉVOLE

CONSTANCE EST DANS  
LA BIENVEILLANCE

**Devenez bénévole!**  
450-699-6289 ou [cabgc.org](http://cabgc.org)



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)

# 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.**