



Le P'tit journal des familles

Janvier 2026

Page 2 : Atelier "Les matinées de Guylaine"

Page 3 : Suite "Les matinées de Guylaine"

Page 4 : Atelier "Le temps d'un après-midi"

Page 5 : Cuisines collectives / Cuisines parents-enfants

Page 6 : Aide aux devoirs

Page 7 : Dessin à colorier

Page 8 : Nos précieux partenaires



**Bonne année 2026 à vous !
Nous vous souhaitons de la santé, de l'amour et de
doux moments en famille.**

Toute l'équipe d'Actions familles

ATELIER
LES MATINÉES DE GUYLAINE
LES JEUDIS DE 9H15 À 11H

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

15 janvier : expérience scientifique "Le ballon autogonflant"

22 janvier : décoration de petit coffre aux trésors

(À LA BIBLIOTHÈQUE DE SAINTE-MARTINE)

29 janvier : recette "coupe de yogourt, fruits et granola"

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

ATELIER

Les matinées Gyllaine

Décoration d'un petit coffre aux trésors



Le jeudi 22 janvier de 9h15 à 11h

À la bibliothèque Sainte-Martine

(164, rue St-Joseph, Ste-Martine)

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

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 !

14 janvier : Jeux de cartes / société

21 janvier : Création d'un chandelier avec anneaux de bois

28 janvier : Recette de dessert avec wrap et garnitures

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 31 janvier ***

10 janvier : Soupe minestrone

17 janvier : Boules d'énergie protéinées sans cuisson

24 janvier : Biscuits sans farine canneberges chocolat et chia

31 janvier : Pâtes au poulet sauce Alfredo

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

CUISINES COLLECTIVES AVEC LAURIE

**Recommence
le 14 janvier**

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

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

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

Comptine
d'hiver



La comptine de l'ourson : paroles de la chanson !

Petit ourson est grognon
Papa pêche du poisson
Il se sent à l'abandon
Il veut rentrer à la maison
Danse, danse petit ourson
Chante, chante petit ourson
Sur cette jolie chanson
Ça sera beaucoup moins long !

Petit ourson n'est plus grognon
Papa ramène du poisson
Et c'est alors qu'à l'unisson
Ils chantent cette chanson
Danse, danse petit ourson
Chante, chante petit ourson
Sur cette jolie chanson
Nous nous nous nous nous régalerons !
La patience ça a du bon !

Réf. Tête-à-modeler



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