



Juin  
2026

# Le P'tit journal des familles

Page 2 : Fermeture économique de l'organisme

Page 3 : Invitation à notre assemblée générale

Page 4 : Idée d'activité avec vos enfants

Page 5 : Trouve les 10 différences

Page 6 : Idée de recette à faire avec votre enfant

Page 7 : Cuisines parents/enfants // Atelier "Les matinées de Guylaine"

Page 8 : Nos partenaires

# IMPORTANT

2

Cet été, notre organisme procédera à une fermeture économique du 19 juin au 30 août inclusivement. Cette pause estivale est nécessaire afin de nous permettre de maintenir la qualité de nos services tout au long de l'année.

Durant cette période, les dépannages alimentaires seront maintenus de façon réduite et offerts uniquement les lundis, grâce à l'implication précieuse de nos bénévoles. Les personnes admissibles devront téléphoner le lundi matin, entre 9 h et 11 h, afin de faire leur demande. Les dépannages seront ensuite remis à 15 h le même jour.

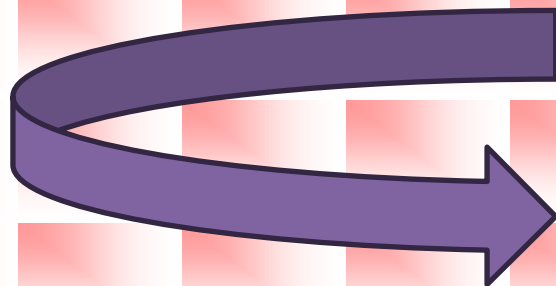
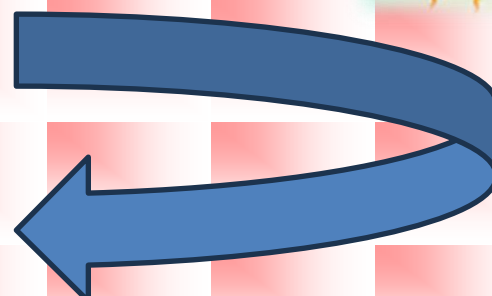
Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration. Nous serons de retour le 31 août, prêts à reprendre nos activités régulières et à vous accueillir.



**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

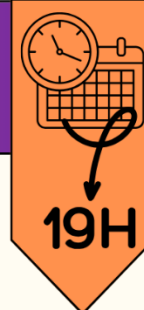
- Calendrier des activités à petits prix
- Carte interactive des ressources
- Bottin des services
- Vidéos inspirantes
- Disponible en 10 langues



[www.approchefamilles.ca](http://www.approchefamilles.ca)

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

## MERCREDI 10 JUIN



Bonjour !

L'équipe d'Actions familles vous invite à son assemblée générale annuelle, mercredi 10 juin à 19h00 au bureau d'Actions familles, situé au 122 rue St-Joseph suite 1.

Durant cette rencontre nous vous présenterons nos réalisations, les états financiers 2025-2026 ainsi que les priorités d'action 2026-2027.

Nous profiterons de l'occasion pour élire les trois postes en élections. Pour solliciter un siège au sein du C.A., vous devez être membre en règle et compléter le formulaire de candidature avant la tenue de cette assemblée.

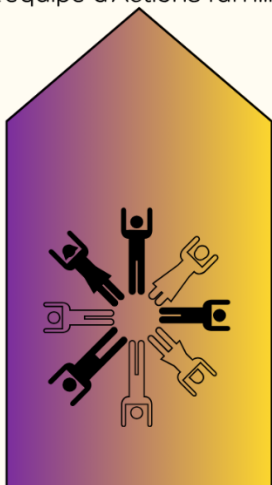
Vous avez aussi la possibilité de manger avec nous tout juste avant l'Assemblée si vous le désirez. Nous vous invitons à souper à 18h.

Les inscriptions ont lieu :

- Jusqu'au 4 juin si vous désirez souper
- Jusqu'au 10 juin pour assister à l'assemblée seulement

Au plaisir !

L'équipe d'Actions familles



## Coloriage avec des cubes de glace

Avez-vous déjà essayé de peindre avec de la glace? Voici une activité d'art originale qui stimulera la créativité de votre enfant.



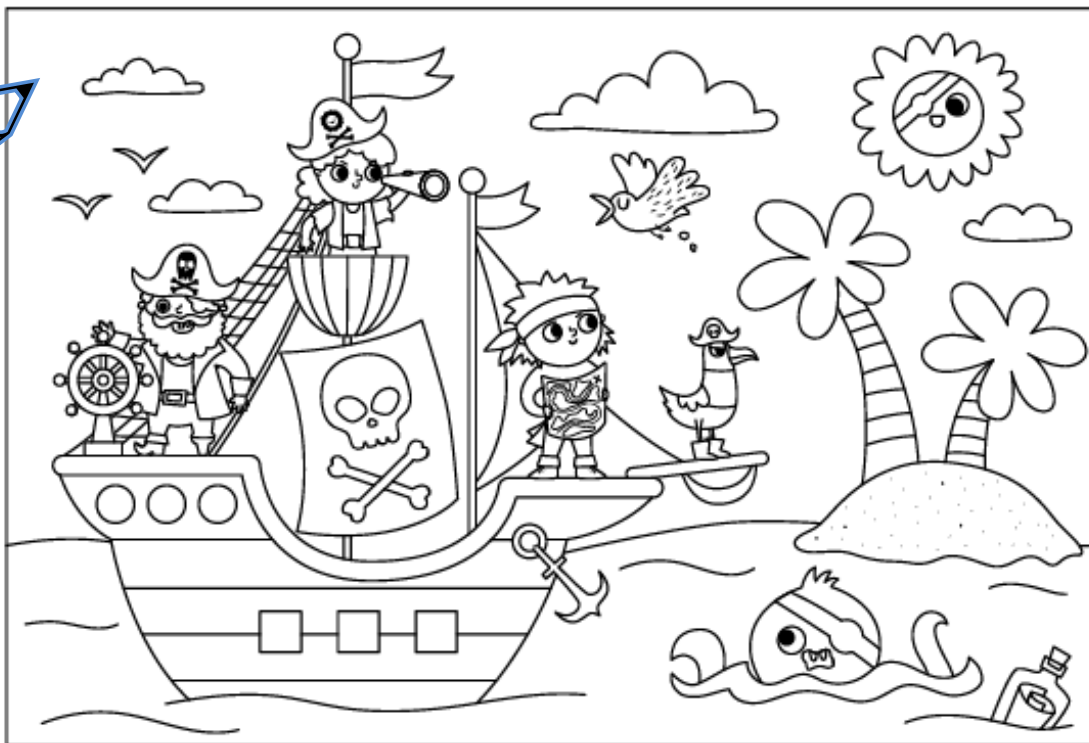
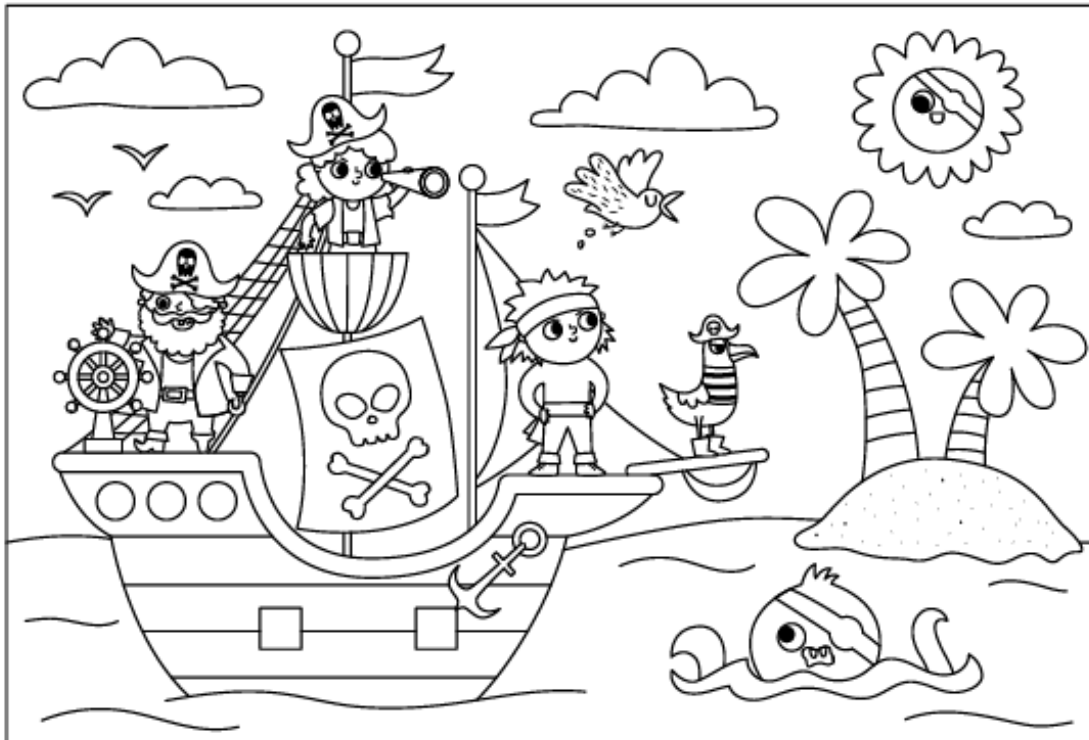
### On a besoin :

- Moule à glaçons
- Eau
- Colorant alimentaire ou peinture en poudre
- Papier
- Plateau
- Tablier (pour protéger les vêtements de votre enfant)

### Comment faire?

- Utilisez l'une des 2 méthodes ci-dessous pour créer une peinture à l'aide de cubes de glace.
- Préparez des cubes de glace colorée à l'aide de colorant alimentaire. Placez une feuille de papier sur un plateau et déposez-y 1 ou 2 cubes de glace colorée. Invitez votre enfant à faire glisser les cubes sur la feuille. En fondant, les cubes créeront des traces de couleur sur la feuille.
- Préparez des cubes de glace transparente (sans ajouter de colorant alimentaire). Placez une feuille de papier sur un plateau et saupoudrez-y de la peinture en poudre. Utilisez plus d'une couleur pour créer des combinaisons de couleurs. Invitez votre enfant à faire glisser des cubes de glace sur la feuille de manière à créer différents motifs.
- Commentez la façon de peindre de votre enfant ou les motifs qu'il crée, par exemple : « Lorsque tu fais ce mouvement, tu produis des cercles sur le papier! » ou « Ta peinture me fait penser à des flocons de neige qui tombent du ciel! ».

Trouve **10** différences.



tipirate.net

# Idée de recette

mordu#

mordu.ca

## Sandwich japonais aux fraises (*fruit Sando*)

Préparation 5 min	Réfrigération 20 min	Rendement 1 sandwich	Difficulté Facile
----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------



### INGRÉDIENTS

Crème à fouetter 35 % - 200 ml  
(% tasse)

Sucre blanc - 15 ml (1 c. à soupe)  
ou plus, au goût

Tranches de pain blanc, les  
croûtes retirées - 2

Fraises fraîches, entières et  
équeutées - 5

### CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Lait animal (lactose)

### PRÉPARATION

1. À l'aide d'un batteur à main, fouettez la crème et le sucre à grande vitesse environ de 3 à 4 minutes ou jusqu'à l'obtention de pics mous.
2. Étalez une généreuse quantité de crème fouettée sur une tranche de pain, ajoutez les fraises, puis remplissez les trous entre les fraises avec le restant de la crème fouettée. Recouvrez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.
3. Enveloppez le sandwich dans une pellicule plastique et faites-le réfrigérer 20 minutes.
4. Retirez délicatement le sandwich de la pellicule plastique, tranchez-le en diagonale et dégustez!

## 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 13 juin\***

**13 juin : Smash tacos**

**Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h**



**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.**

**11 JUIN : JEUX LIBRES**

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

# Merci à nos précieux partenaires



**Famille Québec**



**NORTERA**



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)