

Septembre 2026



Le P'tit journal des familles

Page 2 : Rappel cotisation membres

Page 3 : Atelier "Les matinées de Guylaine"

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

Page 5 : Cuisines parents-enfants (Boutchoux)

Page 6 : Cuisines collectives / Recette

Page 7 : Sortie aux pommes

Page 8 : Fête des Moissons

Page 9 : Nouveau projet pilote "COMMUNOBUS"

Page 10 : Nos partenaires



La corporation a pour mission de favoriser le développement et le mieux-être des familles de Sainte-Martine/Saint-Urbain-Premier.

Veillez prendre note que les bureaux d'Actions familles seront fermés le lundi 7 septembre 2026 pour la fête du Travail.

De retour le mardi 8 septembre Les dépannages alimentaires de Moisson et de la Guignolée auront lieu cette journée.

Bon congé !



Petit rappel pour nos membres !

Il est temps de payer votre cotisation de 10,00\$ pour la prochaine année.

(Période d'adhésion du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027)

Vous pouvez la payer en ligne sur notre site internet en complétant votre formulaire d'adhésion : <https://www.actionsfamilles.org/>

Vous pouvez également venir sur place pour compléter votre formulaire et payer les frais à nos bureaux durant les heures d'ouverture, du lundi au jeudi de 9h00 à 16h30.

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.

10 SEPTEMBRE : SCIENCES : ça COULE où ça FLOTTE ?

17 SEPTEMBRE : DÉCORATION avec GLAÇAGE COLORÉ

24 SEPTEMBRE : PEINTURE MURALE

1 OCTOBRE : PORTE-PHOTO avec BOUCHONS DE LIÈGE

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 petit prix
- Carte interactive des ressources
- Bottin des services
- Vidéos inspirantes
- Disponible en 10 langues

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 !

9 septembre : Jeux de cartes / société

16 septembre : Petits pots de "Parfait" au yogourt, granola et fruits

23 septembre : **Relâche**

30 septembre : Broderie

Vous devez vous inscrire au plus tard le lundi avant 12h00

Au 450-427-1576

Places limitées

LA FAMILLE

n'est pas une
question de sang
c'est la question de
qui te tient la main
le jour où tu en as

LE PLUS BESOIN



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 26 septembre ***

19 septembre : Wraps poulet, pommes et cheddar

26 septembre : Soupe aux saucisses, poivrons et courgettes

3 octobre : Gâteau aux pommes

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h



CUISINES COLLECTIVES AVEC LAURIE

Les mercredis entre 9h et 13h
(Du 23 septembre au 9 décembre)

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

Pain aux pommes et aux carottes

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de **farine de blé entier**
- 10 ml (2 c. à thé) de **cannelle moulue**
- 10 ml (2 c. à thé) de **poudre à pâte**
- 1 ml (¼ c. à thé) de **sel**
- 60 ml (¼ tasse) d'**huile de canola**
- 125 ml (½ tasse) de **cassonade**
- 2 **œufs**
- 125 ml (½ tasse) de **lait**
- 2 **carottes**, pelées et râpées
- 1 **pomme**, pelée et râpée



Collation

- Portions:** 10
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 1 h
Conservation:
- Environ 4 jours au réfrigérateur
 - Se congèle jusqu'à 1 mois

Préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule à pain.
2. Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette la **farine**, la **cannelle**, la **poudre à pâte** et le **sel**. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger l'**huile**, la **cassonade** et les **œufs**. Ajouter le **lait**, les **carottes** et la **pomme**, puis mélanger.
Variante: Vous pouvez ajouter des noix, des raisins secs ou des canneberges séchées hachés finement.
4. Ajouter le **mélange de farine** et bien mélanger, puis verser dans le moule à pain.
5. Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
Variante: Vous pouvez aussi faire des muffins avec ce mélange. Pour 12 muffins, la cuisson sera de 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F).
6. Laisser le pain tiédir avant de le couper en tranches.

Réf. fondationolo.ca

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



Sortie aux pommes



Le vendredi 25 septembre : journée pédagogique !

Nous vous invitons à participer à la cueillette de
pommes.

Aux vergers Cassidy à Franklin

Vous devez vous rendre sur place pour 10h00.

Adresse : 2910 QC-202, Franklin, QC J0S 1E0

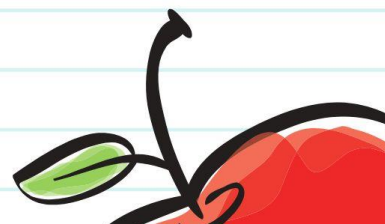
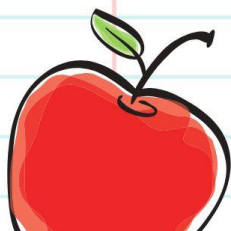


**Inclus : un sac de pommes de 5 lbs, un muffin et un jus
de pommes
pour chaque participant.**

GRATUIT pour les membres.

**Nous dînerons sur place, vous pouvez apporter votre
lunch !**

**Appelez-nous pour réserver votre place au plus tard le
17 septembre 12h00
450-427-1576**





Fête des Moissons | Programmation 2026 🍌🎵

SURPRISE! La Fête des Moissons revient cette année... et cette fois, sur DEUX jours! Vous avez été nombreux à nous demander un événement plus long — nous vous avons écoutés!

Aperçu de la programmation :

11 septembre

◆ 19 h à 22 h | Soirée country et danse en ligne 🧑🏻🕺

12 septembre

◆ 10 h 15 | Course des couleurs

◆ 11 h à 18 h | Salon des artisans et animations familiales

◆ 18 h à 22 h 30 | Spectacles musicaux et DJ

◆ 20 h 30 | Feux d'artifice 🎆

📱 Consultez la programmation complète :

<https://sainte-martine.ca/evenement/fete-des-moissons-2/>

👉 Suivez la page de l'événement pour ne rien manquer :

<https://www.facebook.com/share/1ETApep9ge/>

**Au plaisir de vous
rencontrer, de vous faire découvrir
l'organisme, notre mission ainsi que nos
services.**





NOUVEAU PROJET PILOTE



Sainte-Martine

COMMUNOBUS

TRANSPORT COLLECTIF

VERS BEAUHARNOIS ET SALABERRY-DE-VALLEYFIELD

SERVICE DISPONIBLE DÈS MAINTENANT :



PLUSIEURS DÉPARTS

tout au long de la journée



PLUS DE 7 ARRÊTS

à Sainte-Martine, Beauharnois et
Salaberry-de-Valleyfield



2 TITRES DE TRANSPORT

A : Intérieur de Sainte-Martine
B : Extérieur de Sainte-Martine



SUR RÉSERVATION



- Premier départ de 6 h 30 → réservation avant 18 h la veille
- Autres départs → réservation au moins 2 heures avant
- Annulation sans frais jusqu'à 1 h 30 avant le départ réservé

**POUR TOUS LES DÉTAILS,
NUMÉRISEZ LE CODE QR**



Lien internet : <https://stsv.ca/>

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

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