

Actions familles

novembre 2026

Les inscriptions peuvent se faire par téléphone au 450-427-1576 ou par courriel au info@actionsfamilles.org

Le P'tit journal des familles



Page 2 : Sortie Héritage Saint-Bernard
Page 3 : Formation en massothérapie
Page 4 : Heure du conte à St-Urbain-Premier
Page 5 : Atelier "Les matinées de Guylaine"
Page 6 : Atelier "Le temps d'un après-midi"
Page 7 : Cuisines collectives/parents-enfants
Page 8 : Paniers de Noël
Page 9 : Soirée film de Noël et friandises
Page 10: Informations Comité Mieux Vieillir
Page 11: Nos partenaires



**Sortie à Héritage
Saint-Bernard**

**480, boul.D'Youville,
Châteauguay**

**6
NOVEMBRE**

9H30 À 14H

**ACTIVITÉ
CLASSE ROUGE
DÉCOUVERTE
DES MAMMIFÈRES DU QUÉBEC**

- Balade découverte sur les mammifères, observation des fourrures, des traces et d'espèces naturalisées
- Découverte des oiseaux populaires de l'île Saint-Bernard
- Jeux d'hébertisme en forêt
- Un espace pour le dîner réservé pour le groupe

Gratuit

***membres en règle**

Inscription obligatoire au plus tard le
29 septembre 2026

Lien pour plus d'informations : <https://ilesaintbernard.ca/decouverte-des-mammiferes-du-quebec/>

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

Formation

ENVIE D'APPRENDRE LA MASSOTHÉRAPIE ✨

Découvrez les bases du massage lors d'un atelier pratique, simple et convivial, accessible aux débutants avec Karine Boivin, massothérapeute depuis 22 ans !

- Apprenez les techniques essentielles
- Pratiquez dans une ambiance chaleureuse
- Développez votre confiance et votre savoir-faire ✨



Mardi 17 novembre de 18h30 à 20h30



Bureaux d'Actions familles



Gratuit (membres en règle)



Inscription : 450-427-1576



Places limitées — réservez d'ici le 10 novembre au plus tard

UN DOUX MOMENT
DE SÉRÉNITÉ



Un moment de douceur et d'imaginaire à partager ensemble !

Histoires, rires et rêve attendent les enfants pour une pause magique.

 25 novembre 2026  9h

 Bibliothèque Armand-Miller de St-Urbain-Premier



Inscription obligatoire en appelant au 450-427-1576

avant le 18 novembre 2026

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.**

5 NOVEMBRE : RELÂCHE

12 NOVEMBRE : BRICOLAGE : COCOTTES DE PINS SCINTILLANTES

LIEU : BIBLIOTHÈQUE DE STE-MARTINE

19 NOVEMBRE : FABRICATION DE BAGUETTE MAGIQUE

LIEU : BIBLIOTHÈQUE DE VILLE MERCIER

26 NOVEMBRE : DÉCORATION DE BILBOQUET AMUSANT

**VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE AU PLUS TARD LE MARDI
AVANT 12H00 AU 450-427-1576**

Dans le cadre du projet de la
Table de concertation petite
enfance de la région de
Châteauguay (TPE)
<<La communauté s'invite>>



Matinée de Guylaine présenté par Actions familles
Dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits

Jeudi 19 novembre
9 h 15 à 11 h*

Atelier parent-enfant
0 à 5 ans

Différentes thématiques y sont abordées sous forme de discussions et d'activités (bricolage, recettes, expériences scientifiques et plus encore).

Inscription ☎ 450 427-1576 (Au plus tard le mercredi 18 novembre à 12 h).

*La bibliothèque ouvre en matinée uniquement pour cette activité. L'ouverture au public demeure à midi, selon l'horaire habituel. Voir moins

LES MATINÉES DE GUYLAINE
Ateliers parents-enfants pour les 0-5 ans



ATELIER LE TEMPS D'UN APRÈS-MIDI

Groupe d'âge : mature

Animatrice Michelle

Les mercredis de 13h30 à 15h30

**JEUX DE CARTES/
SOCIÉTÉ**

NOVEMBRE

04

RELÂCHE

NOVEMBRE

11

**CRÉATION DE
NOËL**

NOVEMBRE

18

**SUITE /
CRÉATION DE
NOËL**

NOVEMBRE

25

**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 !**

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

Au 450-427-1576

Places limitées

Les cuisines parents- enfants avec Laurie



Activité GRATUITE pour vous et vos enfants!

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

***Une vidéo vous sera envoyée pour que
vous puissiez faire la recette.***

****Zoom en direct le samedi 28 novembre ****

7 novembre : Riz aux haricots rouge et sauce tomate
14 novembre : Brownies (traditionnel)
21 novembre : Pain aux bananes et double chocolat
28 novembre : Spaghettis sauce à la viande et aux légumes

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

CUISINES COLLECTIVES

Les mercredis entre 9h et 13h

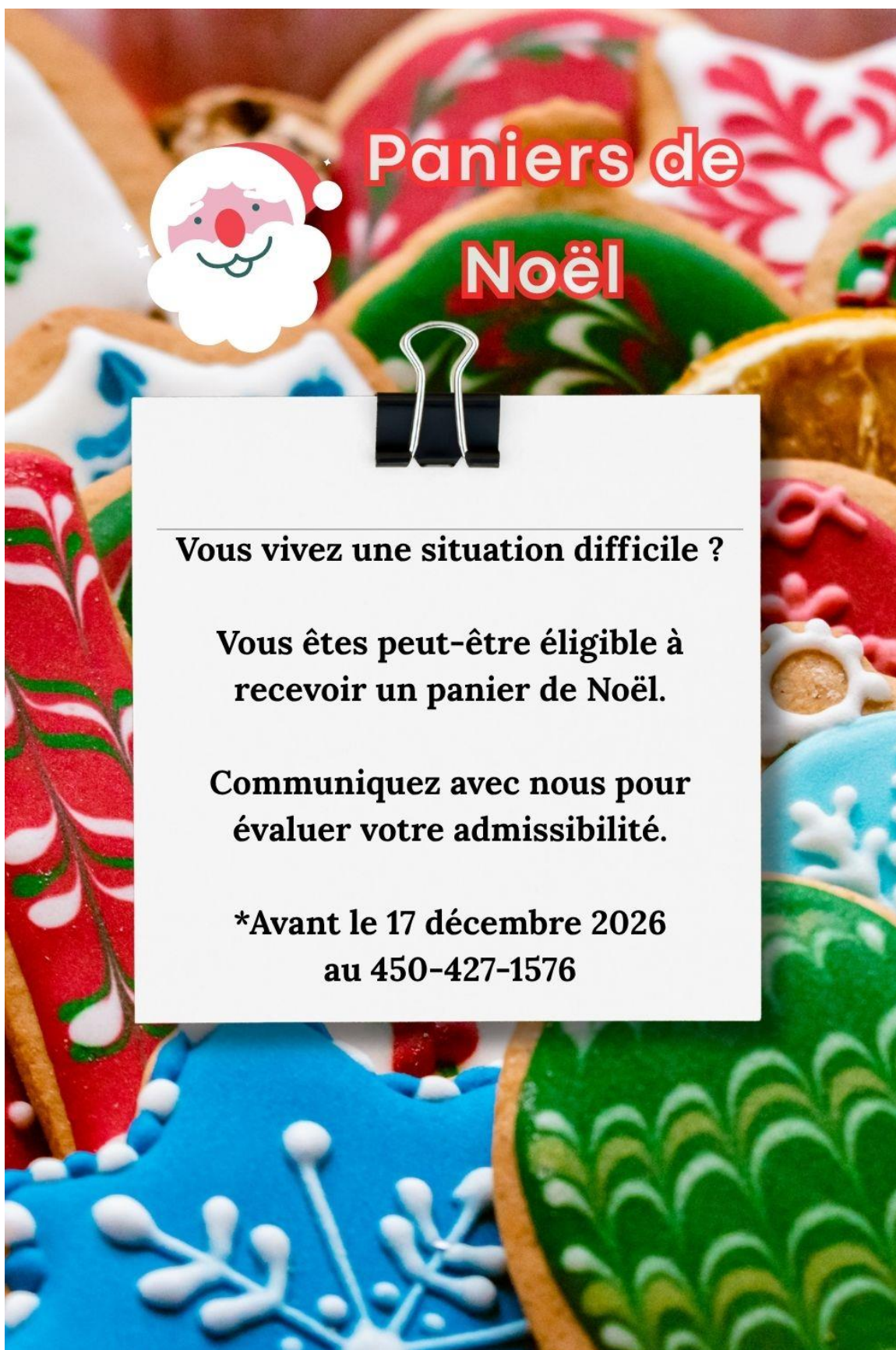
Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

(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



Paniers de Noël

Vous vivez une situation difficile ?

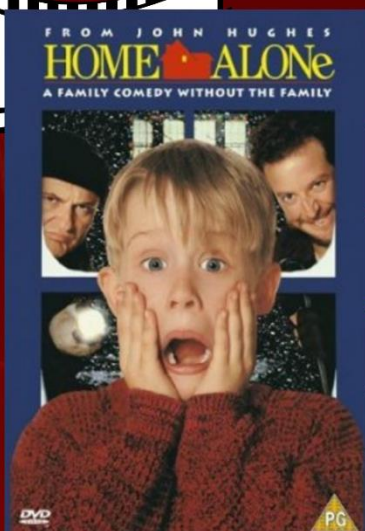
Vous êtes peut-être éligible à recevoir un panier de Noël.

Communiquez avec nous pour évaluer votre admissibilité.

***Avant le 17 décembre 2026
au 450-427-1576**

SOIRÉE cinéma de Noël

MAMAN, J'AI RATÉ L'AVION !



**MAÏS SOUFFLÉ ET
BONBONS OFFERTS !**



**3 DÉCEMBRE, OUVERTURE DES PORTES À 18H
*PRÉSENTATION DU FILM À 18H30**

**LIEU: BIBLIOTHÈQUE DE STE-MARTINE
(*SALLE DU HAUT)**

164, RUE SAINT-JOSEPH

***LE TOUT EST GRATUIT POUR LES MEMBRES EN RÈGLE**

Place limitées - inscription obligatoire au plus
tard le 26 novembre au 450-427-1576 ou au
info@actionsfamilles.org

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

Bénévoles recherchés !

Sainte-Martine & Saint-Urbain-Premier



Livraison de la popote roulante



Accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux et courses essentielles



Préparation d'impôt & accueil du public

Intéressé?

Appelez-nous ! 450 699-6289



Nouveauté !

Nous sommes maintenant sur Facebook : Comité mieux vieillir



Dîner de l'amitié intergénérationnel

Édition temps des fêtes

Jeudi 17 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.

Vous pouvez venir accompagner d'une personne de 50 ans et plus.



Pour information ou inscription :

450 699-6289

www.cabchateauguay.org/evenements



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