

**LE P'TIT JOURNAL
DES FAMILLES
AOÛT 2023**



Page 2 Cuisine Parents-Enfants avec Laurie

Page 3 Le temps d'un après-midi et nouvelles du CABGC

Page 4 Calendrier du mois d'août

Page 5 Détail des activités d'août

Page 6 Rappel à nos membres

Page 7 Nos précieux partenaires

Cuisine 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 août

Inscription obligatoire au plus tard le mardi avant 12h

***Places limitées 450-427-1576**

5 août : Burritos aux haricots et au maïs

12 août : Barres aux framboises

19 août : Brownies aux haricots noirs

26 août : Riz cantonnais – ZOOM



Cuisines collectives avec Laurie

Reprise des cuisines en septembre 2023

Les mercredis entre 9 h et 14h

Pour faire des économies, des rencontres et bien manger !

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



Le temps d'un après-midi

Atelier animé par Michelle pour les personnes d'âge mature

Mercredi entre 13h30 et 15h30

2 août : Pas d'atelier (période de répit)

9 août : Wrap pain doré aux fruits et nutella

16 août : Cadre de fleurs avec ficelle

23 août : Jeux de société / cartes

30 août : Pas d'atelier

Lieu d'échange où on placote plus ou moins sérieusement dans un cadre ludique, stimulant et créatif.

Inscription obligatoire le mardi avant midi au (450) 427-1576



Impôts en retard ?

Une ou plusieurs de vos années d'imposition sont en retard ? Nous pouvons vous aider ! Présentez-vous dès maintenant au Centre d'action bénévole du grand Châteauguay, selon nos heures d'ouverture.

Pour information | 450 699-6289

Site web | <http://www.cabchateauguay.org/impots.html>



Service d'accompagnement aux rendez-vous médicaux et aide aux courses

Besoin d'un accompagnement pour vos rendez-vous médicaux parce que vous n'avez pas de véhicule ou personne pour vous accompagner ? Besoin d'aide pour vos courses à l'épicerie, la banque ou la pharmacie ?

Le service bénévole d'accompagnement au rendez-vous médicaux et d'aide aux courses du Comité mieux vieillir permet aux gens de plus de 50 ans en perte d'autonomie l'accès à ces services en assurant un accompagnement rassurant et sécuritaire.

Des frais s'appliquent en fonction de votre destination. Service offert en collaboration avec le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay.

Pour plus d'information : 450-699-6289

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org



Calendrier des activités estivales

Août 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <p>Suivez nous sur notre page Facebook Actions familles afin de ne rien manquer de nos activités et de nos nouveautés.</p>  <p>https://www.facebook.com/actions.familles/</p>		2 Laurie 10h-12h Bricolage Aux locaux d'Actions familles	3 Michelle 10h-14h Tente Hilalu Parc Jean-Guy-Ste-Marie St-Urbain-Premier	4
7	8	9 Laurie 10h-12h Atelier culinaire À la sacristie de l'église	10 Guylaine 10h-12h Jeux extérieurs gonflables Sur le terrain d'Actions familles	11
14	15	16 Laurie 10h-12h Parcours de motricité Aux locaux d'Actions familles	17 Guylaine 10h-12h Atelier culinaire À la sacristie de l'église	18
21	22	23 Laurie 10h-12h Jeux d'eau Sur le terrain d'Actions familles	24 Guylaine 10h-12h Bricolage Aux locaux d'Actions familles	28
28	29	30	31	

Activités offertes aux membres actifs d'Actions familles seulement

<https://www.actionsfamilles.org/adhesion/>

Détails des activités à la page suivante





DÉTAIL DES ACTIVITÉS D'AOÛT

2 août : Bricolage Cadre photo (thème bord de mer) de 10h à 12h

Apportez vos photos ! (avec Laurie)

Aux locaux d'Actions familles



3 août : Tente Hilalu de 10h à 14h (avec Michelle)

Au parc Jean-Guy-Ste-Marie de St-Urbain-Premier

Apportez votre pique-nique - Activité annulée en cas de pluie*



9 août : Atelier culinaire de 10h à 12h (avec Laurie)

Découverte et création de boissons aromatisées aux fruits

À la sacristie de l'église (porte verte sur le côté de l'église)

10 août : Jeux extérieurs gonflables de 10h à 12h (avec Guylaine)

Sur les terrains d'Actions familles



16 août : Parcours de motricité de 10h à 12h (avec Laurie)

Sur les terrains d'Actions familles

17 août : Atelier culinaire – Bananes flambées de 10h à 12h (avec Guylaine)

À la sacristie de l'église (porte verte sur le côté de l'église)

23 août : Jeux d'eau de 10h à 12h (avec Laurie)

Aux locaux d'Actions familles

24 août : Bricolage – Cocottes oiseaux de 10h à 12h (avec Guylaine)

Aux locaux d'Actions familles



Pour les inscriptions aux différentes activités, communiquez avec nous au 450-427-1576 au plus tard le mardi précédant 12h*

Actions familles 122, St-Joseph, suite 1, Ste-Martine (Québec) J0S 1V0

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org



Petit rappel à l'intention de nos membres



Êtes-vous membre d'Actions familles ?

Il est déjà venu le temps de renouveler votre abonnement pour la prochaine année pour un montant de 10\$.

(Période d'adhésion du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024)

Vous n'êtes pas encore membre ?

Voici plusieurs bonnes raisons de le devenir :

- ❖ Pour exercer un rôle actif dans sa communauté.
- ❖ Pour avoir un pouvoir d'influence lors de l'assemblée générale annuelle.
- ❖ Pour s'allier avec d'autres parents, citoyens et partenaires, afin de créer un milieu accueillant aux familles.
- ❖ Vous serez un partenaire reconnu et fort utile pour un organisme communautaire au service des citoyens de Sainte-Martine et de Saint-Urbain-Premier.
- ❖ Nous offrons du soutien, de l'écoute et référence, des cafés-causeries, des cuisines collectives, maman-conseils et des ateliers.

Voici notre lien internet pour compléter votre formulaire et payer votre cotisation : <https://www.actionsfamilles.org/>

Vous pouvez également venir compléter votre formulaire et payer les frais de cotisation à nos bureaux au 122 St-Joseph suite1 à Sainte-Martine.



Un énorme "MERCI" à l'entreprise **NORTERA** pour cette 10^e édition du projet Pousse-Mine qui a permis de fournir à 13 jeunes des sacs à dos remplis d'effets scolaires. Une collaboration précieuse qui permet à ces jeunes d'être bien équipé pour l'année scolaire à venir !

NORTERA



MERCII!

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



FERME MARIE-JOSÉE
MAROIS

Famille
Québec

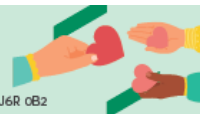


Desjardins, au cœur
de sa communauté

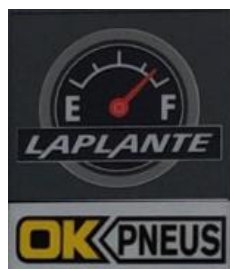
Siège social
724, boul. Saint-Jean-Baptiste, Mercier (Québec) J6R 0B2
450 698-2204

Centre de services Sainte-Martine
138, rue Saint-Joseph
Sainte-Martine (Québec) J0S 1V0

Centre de services automatisés Saint-Isidore
693, rue Saint-Régis
Saint-Isidore (Québec) J0L 2A0



Desjardins
Caisse de l'Ouest de
la Montérégie



LEGAULT AUDIO VIDEO
ILLIMITE

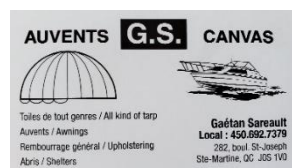
NORTERA



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.

(450) 427-1576 info@actionsfamilles.org www.actionsfamilles.org